EMANUELE LOCATELLI

Il dolore annebbia il cuore

diario

Emanuele Locatelli

Il Dolore Annebbia Il Cuore

DIARIO

A tutte quelle anime
che non sono sopravvissute alla mia storia
e che ora mi proteggono da lassù.
In ricordo di tutte quelle anime che si sono perdu-
te,
quelle che ora illuminano la mia vita.
Grazie di essere esistite
di avermi regalato il cielo
…
Dal mio profondo,
il vostro angelo ribelle
Emanuele Locatelli.

Foto di Emanuele

Emanuele, 22 anni, nelle pagine di questo diario racconta la sua storia, la sua vita, il suo dolore.
Portatore della sindrome Borderline e con essa dei famosi disturbi di personalità, descrive, in modo acuto e coraggioso, quel che si prova quando manca una
linea di confine emotivo.
Spesso chi vive in questa dimensione è costretto a passare da un'emozione all'altra, continuamente, senza pause, senza appunto una linea di confine emotivo che permetta di "rilassarsi e decidere".
La linea alternativa è spesso uno spazio vuoto, neutro, passivo, dove il cervello continua ad immagazzinare dati persino di notte, quando anche i sogni e con essi anche gli incubi, vengono acquisiti come dati reali.
Tutto ciò conduce a una malattia vera e propria, causa di notevoli sofferenze e richiede un percorso terapeutico ad hoc, indispensabile per riacquisire una qualità della vita dignitosa e serena.
Le pagine coinvolgenti di questo libro possono aiutare la comprensione di questo disagio psichico.

Marzia Lepore
Presidente Associazione
I Gabbiani Lecco

10 settembre 2008

Venerdì 16 giugno 2006

Ciao vita… ho deciso di scriverti su questo diario per avere semplicemente qualcuno con cui parlare ma soprattutto qualcuno che sappia ascoltare, scriverò su di te un breve tratto della mia vita, passo dopo passo, dolore dopo dolore, emozione con emozione, senza tralasciare alcuna censura, mi affiderò a te nei momenti di solitudine nella speranza che tu mantenga il mio segreto!
Adesso sto ascoltando una canzone di Phil Collins, "Can't stop loving you" e mi sento triste come non mai, ma anche euforico da fare schifo.
Stamattina in ditta…mi sentivo proprio trattato da handicappato…i primi due giorni dovevo fare la mia quantità di circuiti elettrici giornalieri e mi sentivo a mio agio perché riuscivo.
Oggi invece durante la mattinata ho raddoppiato la produzione a centoventotto reflex e avendo sbagliato a montare i contatori li ho dovuti rifare per tre volte, senza che nessuno li controllasse ancora.
Mi sembra di occupare un posto, d'altra parte alla ditta conviene avere un invalido ma non è lo stesso il modo di trattare le persone!
Loro mi dicono: "Tu fai quel che vuoi", ma cosa vuol dire fai quel che vuoi, mica posso stare otto ore a fumarmi una sigaretta!
Io so che mi hanno assunto perché sono invalido e legalmente mi devono tenere per fare numero, altrimenti devono pagare la multa … ma potrebbero farmi lavorare, pulire, insomma cosa faccio in ditta otto ore seduto a far niente?
E invece passo la giornata a spelare fili e assemblare pezzi che probabilmente finiranno in magazzino o smontati.
Guardo gli altri e mi accorgo che sono diverso!

Non sono veloce, non riesco ad alzare pesi, né posso stare troppo in piedi ma neppure troppo tempo seduto e poi ho bisogno dei miei tempi, perché non lo capiscono?
Gli altri sanno che sono invalido e mi trattano come un bambino e con pietà, mi offrono il caffè ogni volta che mi avvicino alla macchinetta, mi seguono nello spogliatoio "cosa che a me da un fastidio tremendo perché lì tengo i farmaci e m'infastidisce farmi vedere prenderli", sì posso fare la pausa ogni quindici minuti e nessuno si arrabbia, posso toccare tutto, entrare in ufficio a scambiare qualche parola, posso dare del tu al principale e nessuno si lamenta, insomma non ho uno scopo, né tanto meno un lavoro.
Ma la cosa che m'irrita di più è che quando parlo, fanno il classico sorriso pietoso, senza fiato, ridono anche quando non parlo, sembra che si preparino il sorrisino prima.
Oggi ad esempio mi sono accorto che i contatori erano sbagliati, avevano i cavi nei sensi opposti e invece di incazzarsi mi hanno detto "Bravo ti sei accorto! Se vuoi rifalli!", così mi sono messo a smontare e a rifare tutti i pezzi; poi a fine turno tutti dovevano fare un' ora di straordinario e io come gli altri ho chiesto al responsabile se dovevo fare un' ora in più e lui mi ha risposto: "Se non sei stanco rimani! Anzi vieni domani mattina alle 8. 00 che sei più rilassato, se vuoi!".
Che cosa vuol dire se vuoi! Volevo rispondergli.
Poi disse a tutti "da lunedì tutti dalle 7.30 alle 12.00 poi 13.00 - 17.30" e a me ha detto "Se te la senti puoi venire se no, vieni alle otto".
Ci rimasi di merda perché fece un sorriso, come a dire cosa vieni a fare, insomma di chi la sa lunga!
Mi sento così inferiore e diverso!È possibile che il mio ruolo sia solo timbrare il cartellino?

Finito di lavorare, venne a prendermi mia madre e salito in macchina mi disse: “Stasera arriva tuo padre a portare i soldi, vai tu a prenderli!”.
Le dissi: “Ok vado io!”.
Mentre tornavo a casa pensavo …
Io sto lavorando per mettere da parte i soldi per andare a fare le stagioni, come jolly, cameriere, barista, etc.. perché nel ramo alberghiero sono davvero in gamba, so fare di tutto. Spero che mi vada bene.
Sinceramente quando arrivo a casa mangio un po’ poco, cornetti in insalata, tonno, un po’ di gelato e via.
Ora peso 65 kg e sono alto 1.76cm, per raggiungere questo peso ho dovuto fare un po’ di dieta e camminare minimo due ore al giorno.
Esco da casa, accendo la solita sigaretta e vado al bar ad aspettare che arrivi mio padre.
Mi siedo su una sedia comodissima, bianca di fronte alla strada.
Intanto speravo che non arrivasse il barista perché non avevo soldi in tasca.
Pensavo a mio padre se era invecchiato o brizzolato, se era sporco e se aveva un lavoro, una casa, qualcuno: ero teso come una corda per l’incontro, continuavo a sistemare i fogli nel marsupio, dal più grande al più piccolo.
Speravo che un bit, bit del cellulare suonasse e che un SMS mi dicesse “Non posso venire ti voglio bene papà” ma non fu così.
Passavano i minuti, le automobili, i TIR, ma l’autobus che mi portava mio padre non arrivava.
La tensione saliva e il tempo per fuggire era troppo poco! Così gli telefonai e rispose dicendomi: “Sto arrivando, sono vicino al GS!”
Attaccai il telefono e accesi una sigaretta, tirandone metà in un tiro solo.Ero lì da solo con un vecchietto, che aveva un catorcio di macchina, una di quelle che quando la accendi fanno così fumo che sembra di es-

sere nella nebbia di Milano e poi non c'è mica da fidarsi di quei tipi, era uno di quelli che partono alle undici e finiscono a mezzanotte di fare l'aperitivo.
Intanto vedo avvicinarsi un bell'uomo… E' mio padre non ci posso credere!
Si avvicina al tavolo, io mi alzo e lo abbraccio, dicendogli: "Ciao tutto bene!", lui mi risponde: "Si tutto bene, vuoi qualcosa da bere!" e io: "Sì una birra grazie!"
Mio padre si alza, entra nel bar e l'osservo…
Solita statura media, né troppo magro, né troppo grasso, maglietta attillata color arancio, capelli corti, barba curata, pulito, tenuto bene, ringiovanito.
Aveva qualche cosa di strano, era troppo curato, troppo pulito, sembrava più giovane, ma…!
Poi uscì dal bar e si sedette di fronte a me, iniziai a parlare di come stavo e di come stava proseguendo la mia vita, poi il discorso andò sul generico.
Mi disse di avere trovato casa, un lavoro e una donna…
Ci rimasi di merda, lo disse con una semplicità mostruosa! Ero stupito, allibito, ingessato, senza parole, ad un tratto le poche persone che c'erano nel bar mi parevano milioni.
L'unica cosa che mi uscì di bocca, fra i miei mille pensieri fu: "Ah, come si chiama!"…, papà rispose: "Si chiama Da Alida, è straniera ed è in Italia da sedici anni!", mi venne spontaneo chiedergli l'età della ragazza, se lavorava e a lui venne spontaneo rispondere: "Ventun anni!, fa la commessa!"
Ero davvero allibito, ma come se non bastasse mi chiese: "Hai una fotografia di voi quattro figli, che vorrei mostragliela?"
Non sapevo più cosa dire ma comunque gli risposi: "No, ma la cerco e se sono d'accordo anche gli altri te la do!"Ero scioccato, proprio lui che prima di andarsene di casa aveva preso tutte le nostre fotografie e gli aveva dato fuoco!!

Un pensiero mi passava per la testa e la mia testa traditrice lo fece uscire: “Ma è più piccola di me!” ero davvero sconvolto, ma lui tranquillo rispose: “Se c’è l’amore il resto non conta!… e poi adesso andiamo a vivere insieme!”
Io gli dissi: “Se vuoi un consiglio prima di andare a vivere insieme conoscetevi meglio! Perché all’amore non si comanda ma il destino è padrone!”
Poi continuò a parlare dicendo “sì ma io e la mia compagna non abitiamo ancora insieme perché devo finire di montare i mobili del monolocale!”
La mia testa andò in confusione, tutto era così strano.
Pensai alle sue parole … la mia compagna, rifarsi una vita, vivere insieme, tutto così strano, lei ha 21anni lui 48… lei vorrà avere dei figli …
Poi mio padre tirò fuori dalla busta un regalo per me, una camicia della London, entrò nel bar pagò e ci recammo al fiume fino alle 21. 30 circa, dove aggiornammo le nostre vite lontano da occhi maliziosi.
Lo so è strano ma cosa posso fare, sono un essere umano anch’io!
Parlò tutta la serata della sua nuova fiamma e prima di andare via mi invitò a andare da lui nel fine settimana per conoscere la sua compagna.
Tornai a casa con un bagaglio di sensazioni, d’emozioni negative – positive su tutto e su tutti e la promessa che il mio fratellino non avrebbe saputo niente di tutto questo da parte sua, sulla sua relazione con Da Alida, fino a quando on sarebbe stato sicuro della relazione e dei suoi sentimenti; d’altra parte lei ha ventun anni e lui è sempre stato un bugiardo insicuro.
Arrivato a casa dissi tutto con discrezione a mia madre.
A lei prese un colpo e rispose con dolcezza: “Eh…va beh è giusto così, è normale!”, poi mi ritirai in camera e cominciai a scrivere … ciao diario.

Sabato 17 giugno 2006 ore 17.30

Oggi prima di raccontarti la mia giornata, se così la vogliamo chiamare, voglio darti dei consigli per stare meglio giorno dopo giorno.

Per chi ha problemi psichici

Se prendi farmaci non bere alcolici, un bicchiere di vino ai pasti e una birra a settimana.
Non usare sostanze stupefacenti, canne, cozza, etc..
Non abusare degli psicofarmaci, prendili solo sotto controllo del tuo analista. Rischio choc anafilattico e al peggio di rimanere paraplegico.
Esci di casa spesso, non isolarti, ascolta della buona musica e svagati in tutti i modi possibili.
Un trucco per uscire da casa per chi sente la voce è di indossare il lettore CD Cosi sembra che canti.
Apprezzate quello che gli altri fanno per voi, perché sicuramente le persone a voi care non sanno più cosa fare per accontentarvi.
Frequenta posti tranquilli e cerca di andare in città il più possibile per riprendere il contatto con la gente.
Pratica almeno uno sport per scaricare la tensione nervosa.
Pratica le tecniche di rilassamento e pensa in positivo.

Se sei vicino a chi ha problemi psichici

Non trattarlo in modo diverso dagli altri
Controlla spesso camera sua, dal disordine si capisce se è in un momento di confusione o di stabilità.
Parlaci spesso, ascoltalo e aiutalo solo quando te lo chiede lui, così non lo metterai a disagio.
Regalategli un cellulare così quando è stanco o non si sente bene può chiamarvi.
Non riempitelo di regali e non dategli priorità solo perché è ammalato, quella è pietà. Il rispetto è importante.
Non guardatelo in continuazione specialmente se ha tic nervosi, perché potreste innervosirlo di più.
Se si isola, dovete a tutti i costi portarlo fuori, se è necessario anche con la forza.
Non trattarlo mai come un handicappato, potresti fargli venire i complessi di inferiorità.
Evitate di invadere toppo la sua intimità.

Adesso ho un pensiero fisso, immenso per me, perciò vado a rilassarmi e a cercare di liberarmene al fiume.
Guardo il fiume, l'acqua che scorre, il fruscio delle onde che saltano i sassi ricadendo in acqua senza spaccarsi, il silenzio, il cinguettio dei passeri …
Ogni tanto se ti va di fortuna intravedi i conigli selvatici, i fagiani, i cigni, e qualche serpente.
Il fiume e al di là le montagne verdeggianti con piccoli gruppetti di case, quasi a formare un minuscolo paesino sperduto, di fianco il monte Resegone, "Il Monte D'-oro", si chiama così perché una volta l'anno quando il

sole gli è di fronte il monte diventa dorato e pare un'enorme pepita d'oro, i minatori nei tempi antichi provarono a cercare la fortuna ma non trovarono mai niente e stupidi continuarono a scavare,così lo lacerarono e adesso è il Monte Marcio.
Sogno … sogno ad occhi aperti, immagino di saltare dall'acqua ai pioppi alti, ormai fioriti, alla cima più alta della montagna dove in cima sorge una casa.
Intorno solo alberi e prato, vorrei fosse mia!
Lì "nel sogno" sono nudo, disteso al sole caldo, con uno zefiro primaverile che mi attraversa tutto il corpo, lì nessuno giudica, nessuno c'è, nessuno vede il mio giovane atletico corpo segnato dalle ingiustizie del mondo.
In quel posto posso riposare e se voglio gridare come un dannato, posso correre e saltare, posso far riposare la mia mente affaticata dallo smog acustico del mondo e liberarmi dall'ingiustizia che porta il dolore mentale e fisico.
Ma finalmente posso spogliarmi a prendere il sole, cosa che non faccio più da quattro anni circa, se non a letto coperto da un lenzuolo, o in camera per dieci minuti, il tempo di cambiarsi, oppure sotto la doccia ad occhi chiusi.
Ho paura che qualcuno dica "cosa hai fatto?"
Già immagino, starei lì zitto e direi è stato un incidente, sono caduto da un albero.
La verità fa male anche a me stesso!
All'improvviso il sogno scompare interrotto dal passaggio di due persone e un cane.
Quel posto esiste è su una montagna in cima a Calolziocorte, ma non ci voglio andare per paura di scoprire la realtà e smettere anche di sognare.
Viaggio, viaggio con la fantasia, ma è fantasia, desideri o sogni?

Mercoledì 21 giugno 2006

Ciao diario, non ce l'ho con nessuno, sono solo pensieri!
È sera e sono passati tredici giorni di lavoro per me molto intensi!
Ho spento adesso la sigaretta, per scriverti meglio, ma ho poco tempo, poche ore perché se non dormo, domani non riesco a lavorare.
Fisicamente sto quasi bene, ma dentro mi sento morire, devo strozzare i miei sentimenti, le mie paure e la mia rabbia.
Pensa… il Dottor. Gadaldi mi reputa guarito o per lo meno quasi! In realtà, dopo anni di psicanalisi riesco a mettere una maschera e recitare la parte che voglio, ho imparato a diventare chi voglio essere.
Sono un bravo attore!
Per me andare da lui non è solo scambiare qualche parola, ma è arrivare alla conoscenza di me stesso, saper controllare il mio stato emotivo e ci riesco abbastanza bene, ma adesso … ti rendi conto che sto parlando con carta e inchiostro, ma che vita è mai questa!
Il lavoro è completamente cambiato, adesso devo finire la produzione della giornata e la cosa più brutta è che devo alzare dei pezzi che pesano 10 Kg l'uno, senza muletto e devo portarne 7, 8 pezzi alla volta in giro per la ditta, è orribilmente pesante e doloroso!
Ho perso tutti gli amici e amiche, ma anche la fiducia in me stesso e nelle mie capacità, sono ridotto ad un catorcio umano.
Vorrei uscire da casa e invece di aggrapparmi ai "ciao, salve, buon giorno!", delle persone, vorrei dire: "Anch'io sono umano!", beh lo so … per metà sono di titanio, ma dentro ho un cuore che soffia d'amore per il mondo, comprese le persone a cui faccio pietà!
Una persona mi ha detto: "Non hai nessuno, sei senza orgoglio e quelli che ti stanno vicino lo fanno per pietà!"

Lo posso capire, ma la pietà è un brutto sentimento e io che l'ho provata solo per me stesso, non posso fare a meno di credere che chi prova pietà per qualcuno in realtà, la prova solo e soltanto per se stesso.
Sarà presunzione ma è così!
Posso capire che ho un lavoro che fa schifo, ma pur di guadagnare quattro soldi, mi faccio nove ore di lavoro al giorno, in piedi ad avvitare, saldare, trapanare, imballare, tutto a mano, a saldare con 35°g. all'ombra e chi lo farebbe se non un invalido con ambizioni e speranze?
Ti saluto dicendo che amo la vita per quello che mi dà, anche perché ho l'appoggio di persone meravigliose … la mia famiglia … ma ti prego, guarda il mondo e se riesci salvalo prima che si sciupi ancora di più!
Ore 23.00 può sembrare una barzelletta ma qualche giorno fa sono stato all'agenzia che mi ha dato lavoro e ho spiegato la situazione.
Sono invalido al 75%, l'indennità al lavoro è dell'88% ma posso fare lavori manuali, meccanici, tecnici, tanto di referenze da hotel, bar, ristoranti, disco pub, ho frequentato due scuole alberghiere e una sulla formazione al lavoro.
Dopo un po' di parole, la responsabile, mi dice "va bene il curriculum è a posto, ti assumo!", le consegno il verbale di invalidità, lo osserva e mi dice: "Aspetta non so se puoi lavorare perché sei invalido!"
Non so se mi prendeva in giro o se era deficiente!
Però dentro mi sentivo morire, pensavo: Io cosa sono? Invalido o normale?.
La realtà di un invalido ha doppi confini, mischiati a quelli dell'assurdo!
È difficile da capire lo so perché la mia realtà è incomprensibile anche a me, a volte!
Va beh, Le dico … vado dall'assistente sociale e torno con lei!

Avevo il nodo alla gola, una volta che volevo fare qualcosa da solo!
Arrivo al C.P.S.(1) e l'assistente sociale non c'è … di botto erutto peggio di un vulcano, cosi vado sul terrazzo fumatori e comincio a piangere disperato, era più forte di me, il dolore era enorme, e il casino inutile, non avevo il coraggio di tornare a casa senza avere firmato il contratto, sarebbe stato l'ennesimo fallimento!
Arriva Sara, l'educatrice al lavoro e prende in carico la mia situazione, chiama l'agenzia e in un baleno risolve il problema, poi viene da me e dice: "Vai e non piangere, si risolverà tutto!
L'infermiera Tea sorrideva ma si capiva benissimo che era dispiaciuta per me.
Così tornai in agenzia, mi accomodai sulla sedia e arrivò di nuovo la responsabile: quando si avvicinò mi chiese scusa per come mi aveva trattato e mi fece firmare il rinnovo del contratto … così trovai questa specie di lavoro.
Un invalido al 75% prende dallo Stato 245,00 Euro mensili e sinceramente non bastano neppure per comperare le sigarette, le medicine, le visite, devo spesso e volentieri rinunciare alle uscite serali.
Sono nei momenti come questo che mi viene automatico pensare a tutto il dolore provato e visto nella mia vita.
I farmaci che hanno volutamente testato in Neuropsichiatria a Monza, le botte che ho preso, gli orrori che ho visto, il sangue che ho perso e raccolto, ma nonostante tutto sono ancora in piedi.
E non voglio ancora parlare dell'ex manicomio dove mi avevano rinchiuso!
Adesso le mie paure sono poche, ma sono sempre paure, ricordi del passato che fanno davvero molto

---

(1) *C.P.S. Centro Psico-Sociale :i ragazzi con problemi mentali o nel mio caso di epilessia vengono presi in cura dai centri psico-sociali sul territorio*

male, sono cose che ho visto con i miei occhi e che qualche volta si ripetono, nella mia testa, nel mio sguardo o quando per sbaglio vedo scene violente che finiscono di solito con perdita di sangue o con persone morte.
Io sono convinto che le paure possano essere affrontate, perché le paure sono dentro di noi trattenute dal nostro inconscio, ma quando le paure escono o le scene dolorose del tuo passato si ripetono di nuovo, ecco il dramma, ed ecco il coraggio!
Ho paura di rimanere solo, ho paura di restare handicappato, ho paura di avere un crollo emotivo, ho paura d'avere una crisi epilettica, ho paura di tornare in Psichiatria, o peggio in comunità, ho paura di soffrire per sempre, ho paura che una volta operato rimarrò paralizzato, ho paura di non sentire abbastanza, di non parlare a sufficienza, ho paura del tempo che non dà scampo.
Preferirei morire che rimanere paralizzato in un letto per sempre, ma ho paura persino della morte perché potrebbe essere dolorosa.
Beh se è vero che il primo passo per affrontare le paure è ammettere d'aver paura, io l'ho fatto!.
Ma la paura più brutta e forse quella più razionale che ho, è quella di essere osservato, preso in giro!
Spero che tutto questo passerà come mi è passata la fobia di essere seguito.
Lunedì ventisei andrò dal dottor Gadaldi, se tornerà dall'estero, ma prima cioè sabato dovrò andare da mio padre, spero bene!
Ciao diario, il tuo amico Emanuele.

Giovedì 22 giugno 2006

Voglio un bene dell'anima a mia sorella Marika e tanto più al suo fidanzato Pasquale, ma non riesco a fidarmi di lui, non riesco ancora a lasciarmi andare con lui, forse e solo perché è carabiniere, e forse è solo colpa di quel maresciallo che mi denunciò perché quando mi stavo per buttare dal tetto gli chiesi di togliersi la pistola, dicendo: "se non si toglie la pistola non la faccio salire la infilzo con una lancia, e mi butto" … se tutto questo non fosse mai accaduto, avrei completa fiducia in Pasquale anche perché è un uomo d'oro, con valori e onore, lo rispetto ma è un carabiniere e per colpa di tanti, come in tutti lavori … tanti usano il potere che hanno per fare i ganassa (2)o gli eroi e a volte al momento sbagliato, come nel caso del maresciallo.
Anche perché la cosa più buffa e che tu ancora non sai, è che la storia non finì con un semplice ricovero in Psichiatria, mi feci un mese di reparto e come se non bastasse, il signor maresciallo mi denunciò e mi trovai costretto ad andare tutti giorni dopo il lavoro accompagnato da mia madre in caserma a mettere una stupidissima firma di presenza… e ancora non è finita, il giudice decise di assegnarmi un educatore per tre giorni a settimana! Storie incredibili per un paese democratico!
Vedi il perché non mi fido molto dei carabinieri?
Chiedo scusa a Pasquale per il mio atteggiamento, ma ci metterò un po' ad apprezzarlo per quello che è …e credo che non farò molta fatica perché è un vero uomo d'onore.Non ho niente da dire per chi invece porta il distintivo con onore, valori, rispetto per quello che è e che sta facendo, sapendo di essere umano perchè sotto il distintivo batte un cuore, io per primo credo che

---
(2) *ganassa :fare lo sbruffone.*

sotto il distintivo ci sia un cuore d'oro e l'orgoglio tricolore! ma anche lì bisogna valutare individuo per individuo, perché è vero che siamo tutti uguali, ma è anche vero che siamo tutti diversi.
Io credo nella parità dei diritti costituzionali, ma a volte sono convinto che chi li ha creati stava pensando"Mio Dio adesso l'Italia è una repubblica, cosa faccio?"
Basta non parlo più di legislazione perché non ci capisco un tubo e tutte queste robe contorte politiche mi provocano l'emicrania!
Comunque … la legge è uguale per tutti!
Lo dice la costituzione!
E io sarò polemico e isterico, ma chi fa valere i miei diritti?
Lo Stato?
Sai diario, in questi giorni ho notato che la mia famiglia ha qualcosa di strano, sembra che soffrano parecchio anche loro per la mia situazione paradossale.
Caro amico non odiarmi per le mie cattiverie, ma pensa che sto provando dolore e che queste parole sono scritte in un momento d'ira, anche se con sudore e sangue, … molto sangue versato!
Ore 20.30… per salvaguardare un po' la mia situazione mi sono messo a leggere i diritti degli ammalati, non so perché lo sto facendo, ma so per certo che sono stufo di burocrati, nulla facenti che ti promettono un supporto e poi ti gettano nel primo cassonetto rifiuti!
Non sto scherzando!
Ti faccio un esempio, nel parcheggio vetture dei sindacati a Lecco, sopra un cestino dell'immondizia, c'è scritto Scarti di Psichiatria, è lì scritto sul muro in caratteri grandi da quattro anni e nessuno si è mai degnato di protestare o cancellarlo!
E la cosa comica è che se dovessi andare lì con un pennello a cancellarlo, magari mi multano per atti vandalici … c'è da ridere?

A volte mi capita di stare male e di pensare Ma perché? Perché faccio così? Mi sa che non ragiono più? Poi la paura, l'insicurezza, i dubbi, le visioni, la sofferenza.
Chi sono? Cosa sono? Cosa sarò fra tre secondi? Dio mio uccidetemi che sto soffrendo!
Poi cado nel vortice nero, i buchi neri, quel tunnel sofferto, nero, buio, con mille strade, in cui il dolore ti si attacca addosso come le zecche in cerca di sangue e il brutto è che se non ti arriva una spinta esterna, cadi sempre più in basso e non ne esci più, rimani lì incatenato alle paure, con i dolori a fissare il soffitto, a contare le righe della tapparella, perché hai paura che qualcuno l'abbia toccata per fare entrare il sole … la paura!
Non parli, non ridi, non ti lavi, non pensi, aspetti quella cosa che non arriverà mai … Il passato!
E quando scambi il giorno per la notte e inizi ad avere allucinazioni, il tuo corpo si indebolisce, si deforma, e non puoi farci niente. Quando ti guardi allo specchio e vedi un'altra persona, quando pensi che la tua ombra ti stia seguendo …
Caro amico, hai bisogno d'aiuto! Ma comunque non te ne rendi conto perché sei solo e sai che a nessuno importa di te! Poi arriva quella forza ogni tanto e così inizi a capire, allora decidi di farti curare sperando, solo sperando, con tanta fede.
Questo è il dolore.

Venerdì 23giugno 2006
ore 18.54

Inizio chiedendo scusa alla mia famiglia per il dolore che le causo ogni giorno, ma ho il cervello offuscato e il cuore trabocca d'odio per questo mondo e per la mia misera vita!
Soffro!

È un’atroce sofferenza!
Non sono più padrone di comandare la mia vita … che bello eh!
In questo momento non posso nemmeno più decidere cosa pensare, né cosa dire!
Il brutto è che quando poi me ne rendo conto, mi sento uno schifo, vorrei morire per quello che ho combinato!
Ogni tanto quando mi tornano in mente le scene disgustose, i ricordi violenti, dolorosi, spaventosi, provati sulla mia pelle … divento una bestia, nessuno mi può più calmare, mi metto sulla difensiva e non mi importa di ferire le persone perchè in quell’ attimo, in quel momento, io sono un'unica massa dolente, il dolore in persona, un qualcosa di più del semplice dolore.
Ho visto cose orribili, ho provato emozioni forti violente, terribili, che un uomo non può sopportare, per questo sono divenuto un malato psichico … forse se quelle persone non mi avessero trattato come un animale sacrificale e come una cavia da laboratorio, adesso sarei qualcosa d’altro … qualcosa che la mia mente non può immaginare, perché la famosa normalità ancora non so cos’è. Ma a me basterebbe solo essere me stesso in ogni momento del giorno, cosa che non potrò mai essere per via delle violenze subite.
Credo che sia più facile curare il cancro che eliminare un trauma o una violenza, perché il cancro ti può uccidere col tempo, ma la malattia psichica … ti consuma piano, piano, giorno per giorno, ti priva di una vita normale, ti mostra la sofferenza così com’è cruda e violenta, e non ti lascia spesso e volentieri nemmeno un briciolo di speranza … è brutto dirlo, ma come può un uomo desiderare la morte? Questo è un dilemma che nessuno può risolvere … vivere sperando di morire, perché almeno dopo la morte si presuppone che si diventa liberi! E poi come diavolo è possibile che nessuno possa aiutarmi definitivamente?.

Non esiste una cura certa per i problemi Psicofisici?
Beh per ora prendo psicofarmaci e morfina!
Penso … Una lacrima scende e cade su un foglio, perché dalla terra arida piangendo ho fatto crescere l'erba, chissà se dal foglio riuscirò ad annaffiare i cuori.
Forse ho dato così tanto amore al mondo che la mia linfa si è esaurita, o forse sono un caso non classificabile, un x file!
Sento i rumori amplificati, l'odore è così forte che diventa puzza, ho sempre sonno … sono stanco, qui nella testa!… mi faccio schifo solo perché sono solo.
Sai, mi sono talmente abituato ad essere invalido che oggi quando sono salito sul treno ho cercato il posto per disabili solo per stare più tranquillo!
Vuol dire che mi sento invalido?
Che sono invalido?
O forse che ho accettato di esserlo?
In questi giorni il caldo è micidiale, sudo parecchio, e bevo tanta acqua, un po' troppa perché faccio tanta pipì. Spero anche che non esista nessuno che soffra come sto soffrendo io!
Il dolore è davvero forte e poi le poche persone che soffrivano più di me, sono morte!
Si sono suicidate!
Il dolore, per loro era incurabile e troppo forte per un essere umano! Spero anche che mio fratello non voglia diventare come me, perché una volta uguale a me si guarderà allo specchio e si farà schifo, rinnegherà il suo volto e la sua vita!
Il mio disagio mentale arriva da troppi traumi infantili, da troppe violenze subite, accumulate nel tempo una sopra l'altra, da troppi abbandoni e così mi sono creato una sottile vita instabile, senza alti obbiettivi, mi accontento delle piccole cose, che sono quelle cose che a volte mi rendono felice.Da bambino, all'età di tre anni mentre giocavo nel cortile di casa sopra un albero, un fico, il ramo si ruppe e io caddi di sotto, passando

attraverso una sbarra del parco comunale che il sindaco aveva promesso di aggiustare, e così mi feci un volo di quattro metri, andai giù di testa e da lì iniziarono le prime crisi epilettiche.
Diventai un bambino epilettico, un bambino diverso dagli altri, così pensava la gente, ero considerato l'indemoniato, perché è così che la stupida superstizione galleggia nel cervello acquoso dell'ignoranza della superstizione popolare.
Alcuni preti mi erano contro, le bocche delle pettegole blateravano e le botte dei bambini deficienti arrivavano sulla mia testa, così iniziai a preferire il niente, cioè restare da solo piuttosto che andare a farmi picchiare perché ritenuto posseduto.
Scrissi una lettera a Papa Giovanni Paolo II con la storia della mia vita, e Lui stesso mi rispose impartendomi la sua benedizione: mi scrisse che aveva pregato per me e per le persone che provavano il mio stesso dolore, mi assicurò che la superstizione è sulla bocca degli ignoranti e persiste nella stupidità, prendendo forza dalla cattiveria. Poi mi chiese di estendere la Sua benedizione a tutte quelle persone che come me soffrono per le ingiustizie.
Adorai quel Papa!
Da lì iniziai a credere fortemente in Dio e a leggere libri religiosi, iniziai così a scoprire le orribili guerre sante, le uccisioni in nome di Dio per opera delle mani sporche di quei falsi religiosi, lo sterminio degli indiani, la corsa al potere, la voglia di arricchirsi, lo sterminio delle amazzoni e di tutti quei popoli che non volendo accettare la nostra religione preferivano morire.
Io sono un cristiano cattolico, fiero di esserlo, ma troppe persone hanno ucciso in nome di Dio solo per arricchire le proprie tasche o per le loro manie sadiche, Ricordo che anche nel fascismo esisteva una dottrina fascista e che i cristiani hanno fatto la loro parte!

Io porto la mia croce , invece alcuni fanno pagare il biglietto per vederla portate sulle mie spalle.
C'è chi credendo di seguire i dieci comandamenti finisce per seguire benissimo i sette vizi capitali, e non è l'esempio da seguire … seguiamo la croce e non ripetiamo gli errori "orrori" del passato!
Ricordo che il vino buono viene dal cuore e non costa nulla!
Comunque … grazie alle persone che mi maltrattavano ho iniziato ad isolarmi, a cercare posti tranquilli, isolati, miei … e la mia mente ha aperto un mondo alternativo, creando anche una persona con cui stare, un amico immaginario, non era necessario vedere la persona, mi bastava sentirla accanto, parlarle .
Così il mio cervello col passare del tempo si dedicò alla conoscenza di me stesso, mostrando l'esistenza delle mie personalità, dette anche emozioni.
L'Emanuele, buono, carino, simpatico, amorevole. L'Emanuele, cattivo, impulsivo, aggressivo, duro, l'Emanuele, saggio, il bambino, l'Emanuele donna, l'Emanuele, adolescente; e così via … questo mi ha portato alla conoscenza di me stesso del mio stato emotivo e del mio essere, "spirito, corpo, mente", "inconscio, sub - inconscio, Io", e la scoperta degli elementi "Acqua, fuoco, terra, aria, essenza umana e spiritualità!"
Ma questo mi ha mostrato anche l'esistenza dei mondi alternati, di patologie psichiatriche e di strani eventi di materializzazione di personalità molto forti, come l'Emanuele Il Santo e L'Emanuele Diabolico, sono tutti stati d'essere molto potenti e quando uno di questi eventi accade bisogna far intervenire un'altra delle tue personalità per scacciare quella indesiderata e cattiva, ma dopo una personalità ne arriva sempre un'altra.
Per fare questo bisogna conoscere se stessi, le proprie emozioni e il proprio Io, ci vuole concentrazione, forza e bisogna credere in quello che si fa.

È un po' come se il tuo corpo facesse quel che vuole, con una parte di te sempre presente che ti osserva ma impotente, e il tuo pensiero che va oltre la materia, come nella filosofia … l'unica soluzione per entrare di nuovo nel tuo corpo è affrontare il tuo secondo "io" e devi vincere una lunga battaglia alla vita.
Perché in ogni uomo, c'è sempre un altro uomo!
Caro diario è un argomento lungo da spiegare ma col tempo cercherò di fartelo capire.

Sabato 24 giugno 2006

Sto lottando contro me stesso per non essere troppo impulsivo, aggressivo, troppo buono, troppo … sto cercando di mantenere una certa stabilità e di non perdere il controllo delle mie personalità forti.
Certe volte mi chiedo.. Chi sono io? Quale parte di me sia giusto sopprimere! E poi sarà quella giusta? Oppure sarà addirittura quella che indosso adesso … quella sbagliata?
L'insicurezza è una fortezza inespugnabile a volte!
Sono già le 13.00 e sento un forte bisogno di uscire da casa!
Fa caldo, troppo caldo! Mi chiedo se un giorno la mia dannata sofferenza potrà essere d'aiuto a qualcuno per non cadere tropo in fondo?
Sai, adesso come adesso il mio corpo mi piace ma la schiena la detesto … è orribile!.

Sono le 21.52, prima di trascrivere le pagine che ho scritto fuori casa alla ricerca di me stesso, voglio regalarti un pensiero che ho scritto in questi giorni.
Un consiglio prima di tutto, caro diario … scrivi come ti senti, racconta le tue emozioni, non tralasciare la tua vita, perché l'emozione è la vita … scrivi le tue sensazioni, le tue memorie perché un giorno potranno essere utili a qualcuno.

Le prime volte, scrivendo piangevo, strappavo i fogli arrabbiato, li accartocciavo a mano serrata, e li schiacciavo per il dolore che provavo nella verità.
E poi scrivere aiuta a non sentirsi troppo solo: oltre che a buttar fuori le proprie emozioni aiuta a ricordare.
Voglio farti una domanda, perché a volte, quando si vede qualcuno che soffre più di te si è contenti?… forse perché scopri che non sei solo?
Sai a volte persino dimentico cosa sto facendo o pensando, "Il Dottor Gadaldi", dice che è perché sono troppo preoccupato su cosa fare dopo … iperattivo … mi ha detto che devo prendere tempo, rilassarmi e meditare.
Hai visto! Stavo dimenticando di scrivere persino il pensiero che ti ho promesso!

SONO QUI … SOTTO IL PONTE!

Pensate che non valgo niente!
Io ho dato la mia vita per voi!
Mi chiamate handicappato!
Ma cosa né sai tu cosa provo io … quando mi guardi!
Tu sei il forte e io lo schiavo, lo schiavo del destino … ma …
… io, Un' ora al giorno della mia vita a te non l' auguro,
allora perché mi vuoi far soffrire?
È vero disabile sono, ma
E' anche vero che un uomo sono!
Tu ridi di me!
E io a testa bassa cammino, per non darti fastidio
E copro la mia bocca con la mano quando sorrido …
Ma mi dispiace caro amico …
L'aria che respiri tu …
La respiro anch'io!

Sai oggi continuo a pensare a mio cugino Dario, come se fosse ancora vivo! Vorrei dire, basta perché solo pensarci mi fa star male, gli volevo bene!
Sono molto confuso ed è normale: in questa malattia tutto è possibile!
Penso ancora a dicembre quando la mia camera era una vera topaia impolverata ed io non ne volevo sapere di pulirla … ero in crisi!
Pensa, mi sono recluso in camera per mesi, uscendo solo la notte per mangiare, avevo la bottiglia d'acqua vicino al letto, non volevo fare nient'altro che riposare, ma in realtà guardavo il soffitto, aspettando il ritorno di mio papà e il ritorno alla vita normale da parte mia, aspettavo il passato, cosa impossibile, perché il passato è passato, ma quando sei lì che aspetti non te ne rendi conto che stai aspettando, il tempo passa veloce e tu diventi più solo di prima.
Nessuno doveva entrare, né tanto meno vedermi, perché ero un mostro, mi sentivo un mostro e lo ero diventato, puzzavo, e in quel periodo la pulizia era un alibi solo per i belli e non per i mostri e poi avevo una caterva di allucinazioni e di paure che mi giravano attorno come piattole attaccate alla pelle.
Per uscire di casa, c'ho messo parecchio tempo, la mia famiglia mi prendeva di forza perché altrimenti non mi sarei mosso, mi portavano alle feste paesane, ai concerti gratuiti, dai miei parenti, a mangiare un gelato, a passeggiare, insomma mi hanno rigenerato.
Adesso … ho smesso di sognare, ho smesso di parlare, aiutatemi! ah no … è vero non posso parlare!
È notte! È un periodo difficile per me, il lavoro è pesante anche se la tecnica è semplice, i colleghi sono troppo superficiali e presuntuosi, sono delle masse muscolose competitive, arrivano in ditta si tolgono la maglietta e si guardano uno con l'altro per vedere chi ha più muscoli, sembra una gara fra palestrati senza limite d'età.

Devo dire che i miei colleghi sono proprio in gamba … mi hanno assunto da invalido e da tale mi fanno sentire, che arte!
Il lavoro che fanno loro è montare pezzi di macchinette da poker e io ho il compito di assemblare parti elettriche, oltre alla saldatura e ai contatori.
Con la produzione sono parecchio avanti, ma quando in ditta i miei colleghi parlano del dopo lavoro come fare una partita a calcio o andare a bere una birra … mi accorgo che sono limitato, io non posso giocare a calcio, né tanto meno bere alcolici, il calcio è uno sport troppo pesante per la mia condizione fisica e l'alcol non fa per me fra pastiglie ed ulcere, ora non posso più bere alcolici.
Eppure tempo fa ricordo che uscivo, andavo a ballare e ogni tanto mi prendevo una stincata, non avevo il problema di guidare né di prendere farmaci, e pensavo a divertirmi almeno il sabato sera dopo il lavoro.
Ma dopo aver rischiato un'ulcera e uno choc anafilattico non sono più disposto a rischiare la mia vita per un cuba libre e un angelo azzurro.(3)
Sai, sono pronto ad incontrare mio padre, lui ha lasciato un ricordo indelebile dentro di me, a volte mi sembra che mi sia ancora accanto, quando mi guardo allo specchio e vedo il mio volto o quando penso al passato.
Nella mia prossima vita vorrei vivere dignitosamente e rinascere sotto forma di una splendida tartaruga di mare.
Non ho più amici, non ho più desideri né speranze, così mi aggrappo ai desideri degli altri che molto spesso si realizzano… ma perché i miei no?

Ecco,ti riporto le mie memorie della giornata!

---

(3) *Cubalibre angelo azzurro: cocktail*

Sono seduto su di una ringhiera arrugginita posta sopra un piccolo ponte, dove c'è un piccolo sentiero stepposo con qualche sassolino bianco qua e là, dietro di me c'è il torrente che scende da Valgreghentino,(4) l'acqua è asciutta e la poca rimasta è putrida, nel letto del torrente ci sono sacchi di immondizia e pezzi di mobili rotti, odio le persone che per non fare cento metri in più e portare l'immondizia in discarica, la buttano in giro magari nei posti dove vanno a giocare i loro figli, vorrei che gli cadesse sul piede il mobile mentre lo gettano nel torrente, e gli auguro che bevendo l'acqua che loro stessi volutamente hanno inquinato gli venissero i vermi!
Sono le 21.33 e sono ancora giù al fiume, intorno a me ho solo il verde dell'erba e dei campi, gli alberi come i pioppi, i faggi, i mori, i ciliegi, i noccioli sono tutti fioriti, è già la seconda fioritura, stanno iniziando a crescere anche le pannocchie e il grano, più in là c'è il mio salice piangente e i melograni che lo circondano.
Chiudo gli occhi e cerco di rilassarmi, mescolando il mio sguardo al dolce suono dell'acqua dell'Adda, alla voce del vento e al cinguettio degli uccelli migratori.
Sembra di essere immerso in una canzone indiana!
I cigni reali, gli aironi cenerini, le cicale, le oche, le anatre, le gallinelle, i fagiani, i conigli, ci sono animali per ogni occhio protetti dal divieto di caccia visto che i cacciatori qui ammazzano solo per passione e non per fame.All'orizzonte vedo il paesino di Carenno (5) con qualche luce già accesa, più in alto il cielo, dove in un caos armonioso, si confondono i colori dell'azzurro spento, del grigio fumo Londra, con qualche nuvoletta incastonata come pezzi di puzzle.
Mi viene da pensare all'immenso, all'universo!

---

(4) *Valgreghentino: comune in provincia di Lecco*
(5) *Carenno: Comune in provincia di Lecco*

Fa un caldo terribile! Spero che piova solo per il gusto di camminare sotto l'acqua leggiadra!
Oggi mentre tornavo dal lavoro, prendendo il sentiero lungo il fiume, in zona Brivio – Airuno, c'erano due ambulanze … una ragazza era caduta dalla bicicletta perché andava troppo veloce ed era finita sulla radice di un albero, la ruta si era piegata e lei era volata due metri più in là, un tremendo volo con la diagnosi "Trauma facciale", era conciata maluccio, però in parte se lo è cercato, è un percorso vita pedonale non una superbike per biciclette, alcuni vanno talmente veloce che non fanno in tempo a frenare e se non stai attento e non ti sposti rischi di essere investito, spero comunque che non si sia fatta troppo male.
Me ne vado a casa perché le zanzare mi stanno mangiando, ciao terra mia, alla prossima.
Caro diario come vedi le mie giornate sono un po' monotone e ripetitive, troppo calme per un ventenne, ciao buona vita!

NEI GIARDINI CHE NESSUNO SA (Renato Zero)

Senti quella pelle ruvida/un gran freddo dentro l'anima
Fa fatica anche una lacrima/a scendere giù
Troppe attese dietro l'angolo/gioie che non ti appartengono
Questo tempo inconciliabile/gioca contro di te
Ecco come si finisce poi/inchiodati a una finestra noi/
Spettatori malinconici di felicità impossibili …
Tanti viaggi rimandati e già/valige vuote da un eternità …
Quel dolore che non sai cos'è/
solo lui non ti abbandonerà mai,
Oh mai/è un rifugio quel malessere/troppa fretta in quel tuo crescere/
Non si fanno più miracoli/adesso non più/
non dar retta a quelle Bambole

non toccare quelle pillole/quella suora ha un bel carattere/
Ci sa fare con le anime/ti darei gli occhi mie per vedere ciò
Che non vedi/l'energia, l'allegria per strapparti ancora sorrisi/
Dirti sì/sempre sì/e riuscire a farti volare/dove vuoi/dove sai/
Senza più quel peso sul cuore/nasconderti le nuvole quel inverno
Che ti fa male/curarti le ferite e poi qualche dente in più per mangiare/
E poi vederti ridere/e poi vederti correre/ancora/
Dimentica/c'è chi dimentica/distrattamente un fiore/una domenica/
E poi silenzi/e poi silenzi/nei giardini che nessuno sa/si respira
L'inutilità/c'è rispetto grande pulizia/è quasi follia/
Non sai com'è bello stringerti/ritrovarti qui a difenderti/e vestirti e
Pettinarti sì e sussurrarti non arrenderti/nei giardini che nessuno sa/
Quanta vita si trascina qua/solo acciacchi, piccole anemie/ siamo niente
Senza fantasie/sorreggili, aiutali, ti prego non lasciarli cadere/
Esili, fragili/non negagli un po' del tuo amore/
Stelle che ora tacciono/ma daranno un senso a quel cielo/
Gli uomini non brillano/se non sono stelle anche loro/
Mani che ora tremano, perché il vento soffia più forte…/
Non lasciarli/adesso no/che non li sorprenda la morte/
Siamo noi gli inabili/che pure avendo/a volte non diamo/
Dimentica, c'è chi dimentica/distrattamente un fiore una domenica/
E poi silenzi/e poi silenzi

Renato Zero

RAPPORTO:

Il problema della personalità complessa di tipo borderline è un problema emotivo che spesso prende tutto il corpo recando problemi psicofisici.
Quando l'emozione diventa troppo forte, dilaga occupando tutto il resto del corpo, dando vita alla personalità complessa di tipo multipla.
Così l'intensità dell'emozione "ormai personalità", è orribilmente forte e spesso bisogna avere l'aiuto esterno di una seconda persona qualificata.
La paura prende forza dalle insicurezze e dal dolore!
È un po' come se ti trovassi imprigionato nel tuo stesso [io].
Il tuo corpo subisce una metamorfosi, diventando un involucro contenitivo, una gabbia che ti trattiene e a volte pur di scappare dalle tue paure ti ferisci sperando di fermarti o meglio di svegliarti e scoprire che è stato solo un orribile incubo. Ma non è così, sono le paure che si materializzano nella realtà tramite i sensi, dando vita alle allucinazioni.
Imprigionato nella mia stessa essenza! E le paure imprigionate nel mio sub- inconscio escono per prendere vita nel mondo reale.
Immagina un vero film dell'orrore vissuto in prima persona … questo non è solo opera della mente, ma della pura essenza umana, messa al confronto con le proprie paure e con gli orrori "come le violenze" del passato.
Praticamente si è posseduti dalle emozioni, Non da demoni anglosassoni; i sensi cioè la vista, il tatto, l'udito, l'olfatto, il gusto vengono messi in gioco tutti e la persona può uscire indenne dalla lotta contro l'essenza umana, solo se ha piena fiducia nelle proprie capacità e se crede in se stessa.Il passaggio per cacciare un'emozione è sempre lo stesso : quello di evocarne un'altra, cosa molto stancante e faticosa che spesso richiede l'aiuto di uno specialista.

Poi con l'aiuto di esperti s'impara a farlo anche da soli tramite le tecniche di rilassamento oppure utilizzando l'aiuto di una qualsiasi persona senza che neppure se n'accorga.
Basta giocare d'astuzia!
Però mi chiedo, quale persona resisterebbe, messa al confronto con le proprie paure e la propria essenza … l'essenza umana! I borderline (6) lo sono costantemente e devono lottare, ma soprattutto devono sempre uscirne vincitori : la posta in gioco è la vita!

---

*(6) **Borderline**: è un disturbo di personalità che consiste in una forma di instabilità grave che coinvolge il comportamento, l'umore, **la fiducia in se stessi** e le **relazioni interpersonali** dell'individuo. Il termine borderline deriva dall'antica classificazione dei disturbi mentali, raggruppati in **nevrosi** e **psicosi** e significa letteralmente "linea di confine".L'idea originaria era riferita a pazienti con personalità che funzionano "al limite" della psicosi pur non giungendo agli estremi delle vere psicosi o malattie gravi (come ad es. la schizofrenia)*
*Questa definizione è oggi considerata più appropriata al concetto teorico di **Organizzazione Borderline**, che è comune a tutti i disturbi di personalità, mentre il disturbo borderline è un quadro particolare.*
Le formulazioni del manuale **DSM IV** *e le versioni successive, come pure le classificazioni più moderne internazionali (ICD-10) hanno ristretto la denominazione di disturbo borderline fino a indicare, più precisamente, quella patologia i cui sintomi sono la disregolazione emozionale e l'instabilità del soggetto.*
E' stato proposto perciò anche un cambio di nome del disturbo.
Il disturbo borderline di personalità è definito oggi come disturbo caratterizzato da vissuto emozionale eccessivo e variabile, e da instabilità riguardanti l'identità dell'individuo.
Uno dei sintomi più tipici di questo disturbo è la paura dell'abbandono.
I soggetti borderline soffrono di crolli della fiducia in sé stessi e dell'umore, tendono a cadere in comportamenti autodistruttivi e distruttivi delle relazioni interpersonali. Al cuni soggetti possono soffrire di momenti depressivi acuti anche estremamente brevi, ad esempio pochissime ore, ed alternare comportamenti normali. Si osserva talvolta in questi pazienti la tendenza all'oscillazione del giudizio tra polarità opposte, un pensiero cioè in "bianco o nero", oppure alla "Separazione" cognitiva ("sentire" o creder che una cosa o una situazione si

Domenica 25 Giugno 2006

Ciao Diario…!
Visto che oggi è domenica e che non ho niente da fare mi dedico a te e alle mie memorie, riporterò quello che non sono riuscito a scrivere in settimana!
Venerdì ero in stazione a Calolziocorte e mentre passava il treno ricordavo quelle volte che salivo in treno per sfuggire al destino.
Mi capitava di salire sul primo treno che arrivava in stazione e scendere poi a fine corsa per tornare indietro con l'ultimo treno.
Era orribile perché non ero consapevole di dove ero arrivato… ma anche da dove ero partito.
Ora ricordo….

---

debba classificare solo tra possibilità opposte; ad esempio la classificazione "amico" o"nemico", "amore"o"odio", ecc.)

Questa separazione non è pensata bensì è immediatamente percepita da una struttura di personalità che mantiene e amplifica certi meccanismi primitivi di difesa. La caratteristica dei pazienti con disturbo borderline è, inoltre, una generale instabilità esistenziale.

La loro vita è caratterizzata da relazioni affettive intense e turbolente che terminano bruscamente, e il disturbo ha spesso effetti molto gravi provocando "crolli" nella vita lavorativa e di relazione dell'individuo.

Il disturbo viene descritto sinteticamente come: patologia grave caratterizzata da instabilità pervasiva dell'umore, delle relazioni interpersonali, dell'immagine di sé, dell'identità e del comportamento, e una più generale anomalia nella percezione del senso di sé.

Il disturbo compare nell'adolescenza e concettualmente ha aspetti in comune con le comuni crisi di identità e di umore che caratterizzano il passaggio all'età adulta, ma avviene su una scala maggiore, estesa e prolungata determinando un funzionamento che interessa totalmente anche la personalità adulta dell'individuo.

(7) Calolziocorte: comune in provincia di Lecco

Ero lì seduto sul treno, con le dita in bocca per mangiare anche l'ultima unghia rimasta, tremavo come una foglia al vento, ero spaventato, stressato, confuso, inconsapevole, deluso, in cerca solo di un posto tranquillo dove nascondersi! …alle volte viaggiavo di notte per andare in Liguria in comunità, con me c'era sempre lo zaino e un silenzio tombale! … non portavo niente nello zainetto se non qualche pastiglia, una maglietta e un paio di jeans.
Ma ora mi chiedo …da chi scappavo? Dalle ombre del mio passato? Da me stesso?…
Perché? Perché quella voglia di andare via … lontano?
La stazione di Calolziocorte è stata ristrutturata e modernizzata, si scende nel sottopassaggio, passando sopra delle assi di legno, poi bisogna capire qual è il binario giusto perché nessuno più usa la filodiffusione e gli schermi …"quelle specie di televisioni" non funzionano, come non funziona l'ascensore per i disabili!
Hanno messo delle piastrelle blu, gialle, grigie e bianche come quelle dei bagni degli asili infantili, e hanno fatto proprio un bel lavoro perché dall'odore di pipì e di cacchine residue nel sottopassaggio non potevano far capire cosa migliore … la stazione è un cesso!
E la cosa comica è che la stazione è priva di bagni … ma non c'è da preoccuparsi, c'è il sottopassaggio!
Sopra i binari c'è una specie di tetto a forma di gazebo, ha solo un piccolo difetto:quando c'è il sole e fa caldo il tetto si riscalda e a chi è sotto pare di essere in un dolce forno.
È obbligatorio stare in piedi perché non hanno pensato di aggiungere una panchina, forse pensavano che una panca avrebbe rovinato la barriera architettonica!
È un'ora che sono qui in piedi e mi duole la schiena, non so più dove appoggiarmi questo mi fa incazzare; se invece di pensare a mettere i cartelli bilingue pensassero alla povera gente che sta ore in stazione a prendere un treno che poi potrebbe essere rischioso.

Come quella ragazza che sul treno ha avuto l'attenzione di uno scorpione, mi vergogno di spendere così tanti soldi l'anno per avere un posto sul treno sapendo di poter scendere alla prossima stazione con un'infezione batterica in atto.
Un signore si avvicina e mi chiede: "Sei di qui!", io gli rispondo: "no!", in un attimo si allontana.
Avevo voglia di rispondergli: Abito oltre il giorno, oltre la notte, in una soglia che dà su un mondo invisibile ad occhio nudo, ma non lontano da qui!
Mentre tornavo a casa da Lecco, il treno si è fermato a Maggianico e così sono sceso per andare a Villa Gomez a rivedere il parco dove andavo a giocare quando ero piccolo.
Mi trovai così in stazione a Maggianico una piccola stazione molto trafficata, forse per questo ha una decina di binari.
Mi avviai verso il parco…100m e sono arrivato! di fronte a me un piccolo cancello, verde … lo ricordavo più grande!
Entro pensando il parco sarà comunque enorme perché è così che lo ricordavo.
Una volta dentro mi guardai attorno e dissi: Che delusine è grande quanto il campo da calcio di un oratorio!
...con la sola differenza che qui ci sono un po' di giostre e qualche vecchio albero.
Persino la vecchia villa che un tempo mi sembrava un'enorme reggia imperiale adesso mi sembrava un piccolo appartamento, quasi un monolocale in confronto al castello di Capiate.
Ricordavo che nel parco c'era un'enorme vasca piena di pesci rossi e mi misi a cercarla, così trovai una vasca di sasso completamente svuotata d'acqua e dei pesci rossi nemmeno l'ombra !
Ma in compenso trovai nel letto dello stagno una quantità d'immondizia e schifezze varie da alimentare un inceneritore per un mese.

Sacchi pieni di cartacce, fazzoletti, preservativi, lattine vuote, bottiglie di vetro, e tante altre cianfrusaglie. Una vera discarica abusiva!
Il posto poi era troppo rumoroso anche perché fuori dalle mura del parco passa la strada e sotto la stazione, invece l'aria era così putrida, mi arrivava in faccia il fumo di scarico delle autovetture che passavano di sopra e i fumi industriali che lo sovrastavano, così mi avviai verso l'uscita di quel posto disgustoso pensando: Chissa come faceva a piacermi questo schifo di posto, lurido e rumoroso? forse però ora ricordo, il posto anni fa non era così era pulito, c'era l'erba, lo stagno, le giostre, e adesso … adesso solo immondizia, smog e rumori forti!
Sai una volta andai con la scuola a ripulire quel parco e non era così sporco, ma adesso sembra che le mura così alte e i cancelli con le punte, servano a proteggere la discarica abusiva dagli occhi indiscreti, perché penso che le madri non portino a giocare i propri figli in una piscina di rifiuti, no!
Sono le 18.20 minuti.
Diario, sto impazzendo!, l'unica conversazione che ho avuto nella mia giornata l'ho dovuta interrompere perché il discorso non filava e mi sono poi accorto che stavo raccontando una marea di frottole!
In questo momento sono falso!… sono un bugiardo!… comunque a te non mentirò mai!
Mi rendo conto che non so più cosa faccio e che cosa dico e ci sto male, soffro, così evito le persone, le ignoro, dico a me stesso che la gente è poco importante, ma non è vero, è solo che adesso sono in cerca di me stesso, di risposte, di certezze per poi riuscire ad avere una stabilità.
Come mai sto impazzendo?
… era già previsto?
… c'è una scadenza sul mio corpo come l'esenzione che porto?

… sarò già scaduto?
… sarà un preavviso di qualche patologia?
… qualcuno ha una risposta a tutto questo?
Aiutami! Trova una cura, sto ricadendo in questo pozzo senza fondo, lo sento! una corda per risalire dov'è?
I miei sogni, le mie speranze, i miei principi, dove sono?
… dove sono finiti?
… li avrò ancora?
Piango sul foglio … l'inchiostro sbava ….
Sto cercando di non pensare più a niente, al nulla,al silenzio, perché se penso alla realtà così com'è, soffro troppo!
Caro diario adesso ti regalo un piccolo pensiero che ho scritto in giro in cerca di risposte…

"Sono solo un piccolo uomo, che non ha nessuno e pur di parlare con qualcuno scrivo, pensando, sul taccuino che ho con me!"
Ogni tanto penso che questa non sia la mia vita e che io sia un'anima finita in un corpo sbagliato per aggiustare la situazione di colui che mi ha invocato, anche se so che probabilmente sono solo un illuso che spera nella fantasia.

Ore 15.37 mi è venuta una crisi d'ansia, ho paura non voglio tornare in manicomio! Questo era il mio pensiero durante la crisi d'ansia perché pensavo agli orrori visti in comunità.
Sai Diario, venerdì mentre andavo in farmacia un bambino si è voltato mi ha guardato e ha detto al padre: "Guarda uno storpio!", è stato tanto doloroso che sono scappato e mi sono rifugiato al fiume dove ho scritto questo pensiero che intitolo …

Lo storpio!

Mi dici sei un mostro!
Io… mi nascondo dietro una mano,
Quando rido e quando piango,
mi nascondo ridendo, ma dentro sto morendo!
Ora io ti chiedo!!!
Prova a dirmi chi sono o cosa sono io!
Cosa sono io? sarò mai felice?,
In passato lo sono stato ed ora perché mi vuoi pugnalare?
E dimmi ancora…
Vivrò abbastanza da vedere un sorriso e un sentimento
D'amore sincero su un volto che non sia il tuo?
Io…ti dico: "Ridi e non pensare a me, perché tu non comprendi!".
Non perché non vuoi ma perché sei così!
Ora ti ringrazio d'avermi ferito, perché sentendo questo dolore
Posso dirti con passione…Io son vivo!.

Adesso sono al fiume, che è il posto dove sei nato tu Diario, vengo spesso qui e vado spesso a trovare la Madonna del fiume, la mia protettrice.
Qui … nel verde del parco Adda Nord stanno costruendo una specie di ponte, che doveva già essere in funzione 60 anni fa, quando hanno iniziato a raccogliere i soldi tassandoci su tutto.
Ma nonostante tutto hanno iniziato da poco a costruire il provvisorio perché il vero ponte che collegherà Olginate a Calolziocorte e che avrà il compito di smaltire il traffico Lecco Bergamo (anche se possediamo già tre ponti e la superstrada), sarà una miniatura del ponte di "George Washington" una vera mini copia, un'altra americanata copiata, vedi come si condizionano le persone, basta dire America e si pagano tasse per 60 anni.
Che poi cosa lo fanno a fare dico io!

Non ne abbiamo mai avuto bisogno e poi fino ad ora hanno distrutto solo prati, campi, alberi, campi e monumenti, che stavano lì da secoli … sempre a pensare moderno! Finiremo per leggere i libri sdraiati su una colata di cemento caldo e puzzolente!
…ma chi lo sa come gira il mondo?!
Chissà poi perché per i malati e le associazioni di volontariato non ci sono mai soldi, mentre per demolire e costruire stupidi ponti ci sono sempre?
Se pensassero a conservare la natura invece che a distruggerla non saremmo sempre in cerca d'aria pulita nei fine settimana.
Sai Diario, sto di nuovo pensando a mio padre…
Vorrei che fosse qui, che mi stringesse così forte da spaccarmi le poche ossa che ho nella schiena, vorrei digli che la vita per me non è facile.
L'ultima volta che l'ho visto era invecchiato, era cambiato, sì era pulito, ma aveva più rughe e i capelli brizzolati.
Forse mio padre non se n'é reso conto, ma anche io sono diventato un uomo!
Ho dei sentimenti …che è la cosa più importante, ma anche il mio corpo è cambiato, ho ventidue anni!.
Sai Diario, la cosa che mi infastidisce è quando la gente mi incontra e dice tranquilla: "Come sta tuo padre?", sembra che lo facciano apposta, non so perché mi facciano questa stupida domanda perché la situazione la conoscono benissimo, forse lo fanno solo per ferirmi, o solo per una stupida ingenuità!
Io non riesco a dire queste cose a mio padre perché quelle poche volte che me lo trovo davanti, il cuore mi batte così velocemente che se fossi malato di cuore mi verrebbe sicuramente un infarto. Ma poi mi dice ancora "Addio!" e lì mi prende la rabbia e in quell' attimo lo odio a tal punto che vorrei mollargli un pugno sul naso.Sai cosa credo, credo che quando il mondo sarà davvero pronto ad accettare ogni tipo di diversità e

disposto ad abolire il razzismo residuo, allora il 90% dei problemi mondiali finiranno senza l'ausilio di leggi e di pari opportunità.
Perché non ci si può nascondere dietro una finta legge!
Poi cesserebbero anche i conflitti religiosi, alcuni problemi psichici, quelli politici e culturali: solo dopo aver eliminato davvero il razzismo saremo liberi ed emancipati.
Altro che libertà, uguaglianza e fratellanza, bisogna pensare le cose ... non approvarle solo per decreto legislativo. Chissà se alla gente non è mai passato per la testa che l'unica cosa che vorrei veramente è essere uguale a loro, o per lo meno essere trattato come loro.
Vedi Diario io accetto le persone così come sono, per quello che sono, non mi importa il colore della pelle, se hanno un braccio oppure no, perché io sono un uomo e da tale rispetto la razza umana e la sua categoria, ma l'uomo non vive solo di se stesso, ha bisogno, d'acqua, di cibo, di gente e di certezze, l'uomo è nato dubbioso e ha bisogno di sapere che è un uomo, se no perché ripete in continuazione: Io sono l'uomo! Sicuramente perché è insicuro.
Prima di salutarti, voglio inserire la mia tabella del peso (8) dal 23/12/05 al 25/06/06.

Dal 23/12/05 al 25/06/06

23.12.05	175 cm	95 kg
12.01.06	175 cm	80 kg
15.06.06	175 cm	64 kg
25.06.06	175 cm	60 kg

(8) *E' il periodo dell'anoressia.*

Domenica 25 Giugno 2006

Ciao caro Diario anche oggi ti vedo in forma e dai spazio alle mie parole!
Sai, oggi mi sono accorto che quando cammino mi volto spesso indietro come se avessi paura di perdere qualche cosa.
Già prima di uscire da casa, per essere sicuro di non aver dimenticato nulla, mi metto a contare le cose che ho addosso e che devono essere sempre quattro: "1-portafogli, 2-cellulare, 3-sigarette, 4-chiavi di casa", è stupido ma fino ad ora non ho mai perso nulla con questo sistema.
La mia salute mentale è stata stravolta per colpa di una violenza molto forte, mi hanno investito con un motorino, poi mi hanno preso a pugni fino a quando non mi sono trovato in terra con una crisi epilettica, e tutto questo solo perché un'automobile mi stava investendo e spontaneamente mi era venuto da alzagli il dito medio, così il vecchio che quasi mi investì, mi fece aspettare fuori dalla scuola da suo figlio e i suoi amici che mi massacrarono di botte. Avevo 16anni!
Avevo una vita!
Mentre la legge italiana, in quattro anni di sofferenza, si accontentò di farmi avere solamente 7000 euro, io feci il giro turistico di tutti i reparti psichiatrici piazzati in Lombardia, che portarono a frequenti e successivi ricoveri in due C.R.A.(9), ex C.R.T e un ex manicomio chiamato Redancia 2, dove ormai le vittime di quella comunità non si contano più neppure sulle dita delle mani!
Solo io sono a conoscenza di otto e dico 8 morti per suicidio che hanno avuto luogo in quella comunità, otto morti in 3 anni, otto vite spezzate … ognuno di loro si è gettato dalla stessa finestra da cui mi sono gettato io.

____(

9) CRA ex CRT Comunità Riabilitativa ad Alta Residenza

Un po' strano considerando che tre si gettarono dalla finestra dello studio della primaria della comunità e gli altri rimanenti dalla finestra del piano di sopra, la camera numero 7, la mia camera!
Non riesco a capire perché non mettano una grata a quella finestra! Ma riesco bene a capire i soldi che si mettono in tasca per ogni paziente ricoverato, solo per me prendevano 10.000 Euro al mese, 5.000 euro dalla regione Lombardia e 5.000 Euro da quella Ligure, più i soldi delle case farmaceutiche, ogni farmaco sperimentato un soldo guadagnato, e un paziente suicidato, lo so sono stato un po' crudele ma è la verità, quando ero ricoverato in quel posto, due persone si buttarono dalla finestra, e fra gli autolesionisti e il sesso che non si faceva, solo un film di Dario Argento forse può competere.
Ora mi chiedo, perché nessuno si è mai degnato di fare un'ispezione in quel posto, pur ricevendo migliaia di segnalazioni?
Forse qualche bustarella un po' piena?
Se solo qualcuno avesse visto, forse non sarei finito in questa situazione!
Ero un ragazzo di sedici anni, pieno di sogni, di qualità e ambizioni, ero circondato da amici e avevo una ragazza che mi amava … ma quel giorno, sì quel giorno i miei sogni si spensero e morirono su quella strada!
Ed ora mi ritrovo a vivere una vita che non mi appartiene, e che spesso la gente, pur non volendo, complica ancora di più: credimi, non è facile essere un invalido, figurati essere anche un malato psichiatrico e poi essere anche un epilettico, ed Emanuele quando lo sarò?
Eccomi in piena crisi esistenziale, mi consolo ascoltando la musica e m'ingozzo di Nutella, così compenso l'amore che mi manca e magari metto su qualche etto!
Adesso l'unica cosa che mi ritrovo in mano sono dei sogni che sicuramente svaniranno molto presto, avere un locale mio.

Sai Diario, forse adesso ho scoperto perché quando cammino mi volto, lo faccio per vedere dove perdo le speranze e i sogni, sì sa mai che un giorno cresca una pianta!
Sai è davvero triste sapere che quando cammino in mezzo alla gente, mi sento male, a disagio, rabbioso, triste, e solo perché la gente ti scruta, ti osserva e ti giudica spesso e volentieri spudoratamente! Chissà come reagirebbero se li osservassi io dietro una porta a doppio vetro infrangibile, come quella del reparto psichiatrico di Monza, forse si metterebbero a frignare come bambini, o prenderebbero a pugni la porta senza sapere però che chi è violento e impulsivo deve essere contenuto, "legato al letto", funziona così per i malati psichiatrici.
Io piuttosto che vedere le persone fissarti come un'attrazione, preferisco fare lunghe passeggiate in luoghi a contatto con la natura, anche se a volte quando mi guardano con quella faccia da schiaffi e quello sguardo di chi ha perso i neuroni per strada, vorrei gridare, ma perché non t'infili gli occhi nel tuo bel sederino? Ma non posso … perché sono un ragazzo a modo!
Adesso ti dimostro quanto la gente è stupida e deficiente quando vuole farsi grande o darsi delle arie.
Quando lavoravo al locale … i ragazzi che venivano erano dei veri alcolizzati, bevevano bottiglie e bottiglie d'alcolici, soprattutto quando erano in compagnia oppure quando volevano fare i fighi con le ragazze.
Ma noi baristi oltre a pensare alla salute della gente e agli incidenti in stato d'ebbrezza, dovevamo pensare al guadagno e visto che la legge dice che quando un ragazzo è ubriaco non bisogna servire da bere, avevamo escogitato un piano, anche se illegale, dopo il quarto bicchiere al posto dell'alcol mettevamo acqua e colorante come menta, granatina, fragola … e pensa la maggior parte dei ragazzi che servivo dicevano

che facevo i cocktail come piaceva a loro, forti al punto giusto.
Mio Dio! Se sapessero che hanno speso migliaia d'Euro in acqua, riderebbero come scemi senza neppure toccare un cuba libre all'acqua! Un lato positivo c'è,non hanno mai fatto incidenti stradali, non gli è venuta l'ulcera e si sono divertiti lo stesso!
Davvero non so come uno possa bere dell'acqua al posto di una Vodka lemon o di semplice Special-fruit!
Sai Diario in questo posto, al fiume, sei nato tu, sei stato creato dalla mia mente fra le dolci onde del fiume Adda durante la piena.
Per continuare a scriverti ho provato a venire qui, persino di notte, poi riesco persino a scriverti per strada, sul treno, sull' autobus, prendo il block-notes e scrivo riportando poi il tutto, mentre in casi estremi se non ho pezzetti di carta utilizzo la memoria del cellulare, "i promemoria", oppure scrivo un messaggio e lo salvo, un altro e lo salvo e quando non ho più memoria, li invio all'altro telefono, uso tutti i mezzi che ho per comunicare con te, spero che ti faccia piacere!
Sono le ore 18.50…
Inizia a piovere sono euforico, è da mesi che non piove e manca l'acqua, fa un caldo terribile, siamo a rischio siccità e poi vorrei passeggiare sotto le prime gocce d'acqua.
Piove! Sono al settimo cielo, mi metto a correre fino al boschetto dove si trova il tronco dell'albero tagliato, lì non passa mai nessuno.
Arrivo al centro del boschetto e mi tolgo la maglietta: di colpo mi viene la paura di essere osservato, ma poi penso per una volta a quello che voglio io e dico ma chi se ne frega degli altri.
Così, tolta la maglietta, sono rimasto, a petto nudo, sì a petto nudo sotto l'acqua.
L'acqua mi accarezzava dolcemente e sentivo brividi di piacere e uno strano sapore di libertà, così aprii le

braccia, alzai lo sguardo verso il cielo e mi misi a girare su me stesso.
Era la prima volta che mi sentivo così libero da inibizioni, da sguardi indiscreti, dal senso di pudore della gente, ero libero e mi piaceva; per la prima volta il mio sogno si realizzava: ballare sotto la pioggia. E io ballai! Sì ballai con madre natura! Ero in estasi per aver realizzato il mio sogno, ma dopo pochi minuti il cielo cessò di spruzzare acqua e il sole già asciugava le poche gocce d'acqua cadute.
Sai Diario, adesso che uno dei miei sogni è stato realizzato non vedo l'ora che il cielo avveri il mio desiderio più grande, Poter fare l'amore … un giorno con la mia futura ragazza, nel prato verde, sotto la pioggia estiva, vicino al salice piangente, sdraiati sopra una coperta a coccolarsi per ore ed ore, spero che il cielo realizzi anche questo mio sogno!
Adesso mi trovo sotto il ponte della vecchia ferrovia, dove ci sono i resti del ponte di marmo, costruito dai romani, bombardato di seguito dai razzisti tedeschi durante la seconda guerra mondiale.
Doveva essere un bellissimo ponte, ma d'altra parte le cose non durano per sempre e la guerra, si sa, distrugge tutto quello che incontra sulla sua strada.
Un esempio di crimine della guerra si può vedere di fronte a me, dall'altra parte del fiume, a Calolziocorte, località Lavello, lì sono sepolti i resti dei cadaveri delle foibe; la crudeltà umana non ha confini! Anche perché poi, li avevano sepolti sotto le fondamenta della chiesa per non farli trovare, facendoli confondere per cadaveri di frati! Bella trovata no? Ammazzavano le persone e davano la colpa ai cristiani, senza assumersi le proprie colpe, che crudeltà!
Adesso l'aria è molto più umida e secca, fa molto più caldo di prima, probabilmente le poche gocce cadute hanno alzato il calore dalla terra! Più in là c'è un torrente, che posso definire putrido, stagnante e sporco.

È strano da dire ma anche il fiume sta esaurendo, quest'anno è calato del 70% e addirittura lo si può attraversare a piedi, in mezzo all'Adda sta crescendo un prato verde, ne senso che presto sarà senza acqua e l'erba crescerà felice, la gente qui è preoccupata perché anni indietro qui si poteva fare il bagno e utilizzare l'acqua del fiume per innaffiare i campi, adesso parecchie volte non c'è nemmeno l'acqua per farsi la doccia!
Anche il fiume sta esaurendo le sue risorse! O forse qualcuno si sta fregando l'acqua :potrebbe essere una buona spiegazione a questo scempio!
Sai Diario io ho una qualità, avendo visto la faccia del dolore, riesco a percepire il dolore della gente, le loro difficoltà, le loro incertezze, le insicurezze che hanno, le paure che provano messi di fronte alla prima difficoltà.
È proprio vero l'uomo non è di legno! Anche se a volte si monta un po' la testa, si costruisce castelli in aria, si crea altarini e li nasconde come scheletri nell'armadio!
Con questo voglio dire che ogni uomo ha il suo dolore e ogni uomo ha le sue ferite che porta con se come cicatrici,mai del tutto chiuse per tutta la vita.
Io non ho scheletri nell'armadio, ma solo vestiti ben visibili, forse questo è un punto che gioca a mio favore, perché non ho niente da nascondere e con ciò ho pochi punti deboli!
Ora ti devo salutare Diario perché ho scritto così tanto che mi fa male la mano, ma tanto ci sentiremo molto presto, ciao!

Un cuore malato (Gigi D'Alessio)

Se finirà questa avventura
So che sarà piuttosto dura, questo grande arcobaleno
Non può sciogliere un veleno, che io dovrò bere insieme a te
Tu come stai
Io sto già male, e tu lo sai

Non sarà uguale, camminare nella solitudine, Una vita nuova non è facile
Non possiamo cancellare, questo nostro grande amore
Un cuore malato fa male perché
Batte forte soltanto per te, e sa che una speranza non c'è, È un'abitudine per me
Ma se piangi come faccio a crederti, tu lo sai sono disposta a perdermi
Io non voglio far soffrire te, un cuore malato fa male perché
Batte forte soltanto per te, e sa che una speranza non c'è, E' un'abitudine per me
Io posso morire
No tu non lo devi dire
Come posso stare senza te
Lasciare te
È innaturale e sento che mi fa già male, viverti così non è possibile
Io non posso certamente perderti
Non dobbiamo cancellare, questo nostro grande amore
Un cuore malato fa male perché
Una fiamma dentro il cuore, brucerà ogni nuovo amore, Non c'è vita senza te, un cuore malato fa male perché, batte forte soltanto per te, e sa che una speranza non c'è
è un'abitudine per me
Io posso morire
No tu non lo devi dire
Come posso stare senza te …

<u>Lunedì 26 Giugno 2006</u>

Sai Diario è bello sapere che con te posso dire tutto, sapendo che nessuno mai saprà quel che dico, ma soprattutto tu se una cosa solo mia, forse è anche per questo che non ti considero una cosa ma qualcosa di

Oggi pomeriggio sono stato al CPS (10) ma sai benissimo che non voglio parlare delle cose che dico nello studio del Dottor Gadaldi perché quello che accade lì dentro deve rimanere fra me e il dottore, non ti offendere ma è così.
In questo periodo il lavoro va bene anche se è sempre pesante, ma il rapporto che ho stretto con i miei colleghi è bello.
Posso parlare di tutto, rido, scherzo e sono apprezzato, questo mi fa stare bene! Forse all'inizio pensavano che fossi diverso da loro in tutto e per tutto, ma adesso sono riuscito a fargli cambiare idea, forse perché do il massimo in tutto e per tutto!
O forse perché hanno capito che in realtà sono uguale a loro!
Sto perdendo la paura di mostrarmi in giro e forse perché ho acquisito più sicurezza in me stesso, rinforzando il mio [io] e la mia essenza.
Oggi non ho molto da dirti, ma voglio regalarti una poesia!

SOTTO IL SALICE

Ho bisogno di sdraiarmi
sul prato verde
di sentire
gli uccellini cantare
guardare l'acqua scorrere
per poi sbattere addosso alle rocce,
Di vedere i bambini giocare
sul ponte,
di sorridere,
ho bisogno di vivere.

Ti saluto amico mio, lasciandoti in dono questa poesia,

(10) CPS :Centro Psico Sociale

ciao Diario.

Martedì 27 giugno 2006

Buon giorno diario tutto bene? A me non butta mica tanto, comunque cerco di tirare avanti!
Sai ho notato che spesso quando rido oppure parlo con la gente, mi metto a gesticolare animatamente, passando spesso la mano sulla fronte e sul capo per sistemare le sopracciglia …, come se volessi essere sempre perfetto! Eppure io per primo non credo all'esistenza della perfezione, ma forse mi sbaglio ed è solo un vizio.
Spesso mi viene da ricordare i miti anni del Sole Luna e del mitico Enrico B. "Chicco", adesso ha aperto un ristorante dalle parti di Colico, ed è il vicedirettore di una rivista gratuita molto famosa, che è sparsa in tutti i locali della provincia, il "Taxi".
Prima era il mio educatore, il mio amico, il mio datore di lavoro, il mio compagno d'avventure, è lui che mi ha aiutato ad uscire da casa quando volevo solamente stare nel letto, rinchiuso in camera al buio, a dormire sperando di svegliarmi in un mondo diverso.
Un pò come nella favola della bell'addormentata nel bosco, sì ci si ferma in un lungo silenzio, in un eterno sogno a forma d'incubo.
In ogni modo tutto sommato sto bene, a parte qualche forte dolore alla schiena e forti mal di testa.
Adesso ti devo salutare Diario perché voglio fermarmi qualche giorno a riposare.
Ma prometto che ti continuerò a tenere aggiornato, ciao.

Giovedì 29 Giugno 2006

Ciao Diario, mi dispiace di averti lasciato solo per cosi tanto tempo, non volevo certo che patissi la solitudine,

ma a quanto pare sei bianco come un foglio di carta! Era una battuta!
Oggi il capo ci ha detto che la pausa sarà prolungata di 15minuti per avere più tempo per mangiare, senza il pericolo di strozzarsi durante il pasto.
Il lavoro è pesante e facciamo quasi sempre nove ore al giorno più il sabato dove ne facciamo solo cinque e sono davvero contento che ci abbia dato 15 minuti in più perché prima in mezz'ora, non riuscivamo quasi nemmeno a masticare.
Ieri poi è arrivato un nuovo ragazzo di circa vent'anni, è un tipo tosto, muscoloso, ha una tartaruga che mostra con orgoglio ogni volta che toglie la maglietta, ma devo dire che il gioco regge la candela! Vale a dire non è uno di quei ragazzi tutto fumo e niente arrosto! Sì dà da fare, lavora come se conoscesse già il tipo di lavoro e non si perde in chiacchiere inutili durante l'orario di lavoro, insomma è un ragazzo molto intraprendente e capace!
E poi, sinceramente, non sono più l'ultimo arrivato!
E'importante avere a disposizione lavoratori, con buona volontà e costanza nel fare le cose e poi,finita la produzione, si può anche fermarsi a chiacchierare, almeno, a me hanno insegnato così e nessuno si è mai lamentato.
Adesso ti saluto perchè ho un sonno micidiale, ciao, alla prossima avventura!

Venerdì 30 Giugno 2006

Sono al lavoro e riesco a scriverti perché sono in pausa!
C'è troppo casino e mi fa male la testa, mi fa così male che la sento addirittura pulsare, mi stanno venendo certe fitte e il dolore è così forte che non lo sopporto più.
La testa sta cominciando a isolarsi, sto entrando nel mio mondo!

Qui domina la pace, la tranquillità, la calma, la serenità, la gioia, la voglia di vivere qui non manca! *Ormai non ci sono per nessuno*.
Sono circa le dieci ma qui, nel mio mondo, non esiste ora, né tempi passati, futuri, imperfetti; per me qui c'è solo l'attimo sfuggente!
Inizio a stare bene! Qui nel mio mondo non esiste il dolore, né paure, né ansie … è tutto tranquillo!

Nel mio mondo tutto è perfetto, le persone che ci sono, sono identiche a quelle del tuo mondo ma perfezionate.
Il mio mondo era un mondo perfetto prima di scoprire che è un'illusione, una finzione, un'allucinazione proiettata da me stesso sul mondo reale!
Era piacevole sapere di avere un posto tranquillo dove rifugiarsi quando la sofferenza è atroce ma ora non posso permettermi di starci a lungo, prima invece, quando ero solo, spaventato, rabbioso, stressato, euforico, mi rifugiavo lì nel mio mondo e ne uscivo indenne dalla lotta contro la realtà e solo quando mi ero calmato tornavo alla realtà.
Adesso però devo controllarmi, perché non posso isolarmi in un mondo parallelo.
Adesso ti devo salutare, Diario, perché devo lavorare … ciao!
È ancora venerdì 30 giugno 2006 ma vorrei che fosse un altro giorno!
È il giorno più brutto della mia vita! Perché la vita è cosi ingiusta, limitata, bastarda? Ti sembrerà strano, ma ora ti spiego!
Finito di lavorare, ho preso il sentiero del fiume come al solito, per tornare a casa, ma una volta arrivato alla spiaggetta d'Airuno, mi sono seduto sul ponticello per fumarmi una sigaretta all'aria aperta quando sento: "Aiuto! Aiuto, chiamate il 118!", "Aiuto, Aiuto!"

Così chiedo subito alle tre bambine in piedi sulla riva del fiume cosa stava succedendo e loro prese dal panico mi dicono "È annegata una bambina di 11anni! Di colore! Si chiama Monica!"
Mi venisse un colpo! In un lampo prendo il cellulare e chiamo il 118 e i Carabinieri, con molta pazienza spiego l'accaduto, il posto e lascio i miei dati.
Ma il tempo passava e i soccorritori non arrivavano e *Monica era lì sotto, da qualche parte.*
Io non potevo buttarmi in acqua, perché non so nuotare e fare l'eroe in certe situazioni potrebbe peggiorare la situazione, così vado dalle bambine che erano più terrorizzate di me e inizio a farle parlare.
Il tempo passava veloce e Monica non veniva a galla!
Cercavo di mantenere la calma e di farmi raccontare più informazioni possibili dalle bambine, e ci riuscì.
Nel frattempo,per mia fortuna, arrivò una ragazza del luogo che stava portando in giro il cane, così le spiegai l'accaduto e si mise a tranquillizzare le bambine, mentre correvo incontro all'ambulanza che doveva arrivare 2 km più in là.
Ero lì impotente a vedere il fiume portarsi via una piccola bambina di 10anni, e tutto per colpa di uno stupido pallone finito in acqua. Morire per gioco!
Così arrivò l'autoambulanza, di seguito, l'elicottero, i pompieri, i sub, i carabinieri, ma in ogni modo il tempo passava e Monica ormai era considerata morta!
Era quasi passata un'ora dall'incidente e della bambina nessuna traccia.
Così i carabinieri presero le dichiarazioni e mi fecero andare a casa per passare poi in caserma a firmare i documenti.
I sub e i moto scooter ispezionarono tutto il fiume ma non trovarono il corpo di Monica, solo parecchie ore più in la intorno alle 18.00 circa riuscirono a trovare il cadavere di quella bambina incastrato sotto una barca a 100m più in giù di dove si era tuffata.

Con questo voglio farti capire come mi sento oggi! Non ho parole, solo rabbia e silenzi!
Se la famiglia di quella bambina l'avesse curata invece di mandare una bambina di 10 anni con la sorella di 3 a giocare a 15 km di distanza, da sole, senza l'occhio vigile di un adulto, tutto questo non sarebbe successo!
Comunque oggi ho detto: "Addio Monica!"
Andai a casa distrutto,piangendo e una volta a casa dissi a mia madre: "Devo andare in caserma a Brivio perché ho visto morire una bambina!"
Poi ti spiego!
Così andammo in caserma, una volta dentro, trovai una ventina di persone di colore cui giuro avrei voluto sputare in faccia "E non perché sono razzista" ma perché sono razionale! Nonostante tutto mentre ero lì in caserma arrivò la chiamata che annunciò: "hanno trovato il corpo!", così portai i famigliari di quella bambina sul posto, per dare l'ultimo saluto al piccolo corpo, ormai cadavere,ritrovato.
Ora ti saluto, sperando che questa giornata sia finita, ciao!

Lunedì 3 luglio 2006

Ciao Diario, sono Emanuele ti ricordi di me?
Sono nella mia camera a scrivere, è strano perché è la prima volta che scrivo su un foglio di carta a righe. Sono in pantaloncini e senza maglietta, è strano ma è così, adesso non ho problemi, quando ho caldo la tolgo e rimango a petto nudo, e chi se ne frega di che cosa dica la gente, potrebbe anche essere solo una mia fissazione, visto che la cicatrice non si vede quasi più.
La mia camera è piccola ma è piena di cose, non mi manca nulla, ma la cosa più importante sei tu, perché sei indispensabile e mi sai ascoltare.
Caro amico, l'unica cosa che mi manca davvero in questa camera è una persona da amare, passare ore

ed ore a baciarsi, accarezzarsi, coccolarsi e parlarsi a bassa voce nelle orecchie ed es. poi è vero amore dirsi *Ti Amo per tutta la vita*.
È forse chiedere troppo? Chissà se il tempo mi regalerà l'amore vero, quello puro che non si ferma di fronte alle apparenze e ai piccoli problemi giornalieri … *voglio un amore vero, un amore puro e che non sia solo sesso.*
Oggi al lavoro il ragazzo nuovo mi chiede: "Come sai quando sei depresso?"Gli ho risposto: "Si sa! Ma si nasconde per vergogna, per paura, si nega anche a se stessi … poi si tende a isolarsi, si parla poco, si mangia poco, ci si chiude in casa, ti da fastidio la gente, si è rabbiosi, isterici, si diventa passivi al contatto con il mondo, si possono avere disturbi di tipo sessuale come l'impotenza, o continui cambiamenti d'umore, tremori fisici, rigidità muscolari, salivazione eccessiva, emicrania ...!"Oggi a Lecco ho incontrato un uomo che ha problemi psichici, l'avevo conosciuto in uno dei miei ricoveri in S. P. D. C.(11), : ha la convinzione di morire da un momento all'altro, ripete in continuazione "Oggi muoio! Oggi muoio!", solo a sentirlo mi veniva addosso la malinconia, così sono dovuto andare via dal bar, ma la cosa più triste è sapere che lui sia convinto di morire a momenti e che poi finita di passare l'ora della morte ne inizi un'altra e così via.
È davvero triste pensare di morire a momenti!
Ho ventidue anni e i genitori divorziati, ma all'inizio della mia malattia, durante un ricovero in psichiatria, mi accadevano spesso strani eventi,*allucinazioni*, mi pareva di essere proiettato in un'altra realtà, di essere lì a casa con la mia famiglia a chiacchierare, il problema è che ero in psichiatria e che avevamo cambiato casa da circa un anno.
La mente ha poteri eccezionali e può mostrarti spesso la sua potenza!

(11) S.P.D.C. : Servizio Psichiatrico Diagnosi e Cura.

Posso definire il mio evento allucinazioni, *Proiezioni di scene ben elaborate, predefinite, desiderate, del passato, proiettate nel presente tramite i sensi*.
Tante volte la mente va a ritroso nel ricordo del passato e si convince di essere in un altro luogo, con quelle persone, in quell'attimo, in quell'età, in quel giorno e può continuare a restarci per la vita, fino a che non si riceva un aiuto esterno da uno specialista, bisogna però avere stimoli per tornare al presente, qualche cosa di concreto, una stimolazione per risalire il buco nero.Bisogna ricevere stimolazioni, impulsi esterni, tutto in poco tempo per non peggiorare la situazione.Considerare che il corpo è solo un involucro e la mente è la sostanza, così bisogna stimolare la mente a tornare in superficie, consapevole, con stimolazioni frequenti sia facendo capire l'importanza che l'individuo ha nel mondo, bisogna dare speranza e fiducia, oltre che sicurezza.In ogni caso la mente si può stimolare in vari modi, con le emozioni, con la musica, gli aromi, con massaggi, con tecniche di rilassamento, aiutandola a ricordare, ma anche capendo la persona, ascoltandola e facendola sentire indispensabile.Sai Diario c'è gente che ancora confonde malato psichico per matto e sono davvero ignoranti patentati, perché tutti sanno che la pazzia è inesistente.Quando dico malato psichico la gente pensa subito a *matto, parla da solo, piange disperato, si butta da un ponte*, ma non è così!Quante donne incinte hanno la sindrome stress post parto, quanti ragazzi ci sono in giro stressati, quanti anziani sono in depressione, quanti alcolisti sono depressi, quanti tossici sono malati psichici, quante persone violentate sono malati psichiatrici, quanti incidenti automobilistici recano danni psicologici, quanti traumi alla testa lasciano disturbi psichici indelebili, quante persone non sono capaci di controllare le proprie emozioni?Ricordati che lo stress è la peggior malattia psichica che esista! Semplicemente perché non sai d'averla!Penso alle volte che ho preparato la

valigia e che ho vagato per il nord dell'Italia, disperato, di notte, da solo, in cerca di tranquillità, di certezze, di risposte, mentre in realtà ero alla ricerca di me stesso! Ho scoperto che la mia mente, registra, cataloga ogni cosa che vede, sente, tocca e cerca di ricostruire, di associare un'immagine del passato rispecchiandola al presente, in base alle cose registrate nella prima infanzia e lo fa tramite varie associazioni, come colori, odori, disegni, ricordi audio – visivi, etc. Ad esempio vedo un cartello con scritto è morto Pinco e Pallino e, in un attimo, mi viene in mente il ricordo di tutte le persone care che sono decedute nell'arco della mia vita.Ti devo salutare Diario perché sono stanco e sono le due di notte! Ciao a presto!

Martedì 4 luglio 2006

Mio Dio, Diario guarda dove sono!Mi sono sentito male sul lavoro e adesso sono qui, ricoverato in psichiatria!Su forza, non scoraggiarti anche tu amico mio, vinceremo un giorno!Mi sento fuori luogo, sono strano, passivo, *che facce hanno queste persone*, le rispetto troppo per parlare di come sono messi, comunque puoi immaginare.Sono entrato dalla porta a doppio vetro infrangibile con la certezza e la convinzione di trovarmi nel casino assoluto, *sono qui per cercare di capire cosa mi è successo stamattina*, stamattina al lavoro e per cambiare la terapia.Non voglio assolutamente che si ripeta una crisi del genere, è stato terribile, ero nel panico, nel nulla, tutto era così dispersivo e vasto, non capivo nemmeno chi ero.Adesso sono nella sala da pranzo del reparto psichiatrico di Lecco, è una piccola sala, semi deserta, con quattro tavoli ovali da quattro posti, un armadio grigio semi distrutto che utilizzano come dispensa, una poltrona in plastica nera, un divanetto a due posti, anche quello di plastica nera, una televisione di media grandezza e una libreria abbastanza fornita.

Quattro finestre con doppi vetri infrangibili e sigillati da una sbarra d'acciaio spessa un pollice e come ulteriore sicura un lucchetto.Svolto a destra prima porta a destra ed eccomi in sala fumo *mio Dio c'è una puzza pazzesca, mi viene il vomito*.Non c'è più il televisore, non c'è più l'aspiratore, niente posa ceneri, mancano i tavolini, non ci sono più le poltrone di plastica nera, *e meno male che chi rompe paga!*E non parliamo del pavimento, bianco e grigio topo, di plastica ricoperto di cera corrosa e bruciata, le pareti sono un pò bianche un pò gialle e un po' scritte, nell' angolo dove c'era il cestino ci sono i resti di un incendio doloso, il soffitto è alto e sporco, poi c'è il muro, *sì il muro della vergogna*, dove tutti i ragazzi con manie auto-lesionistiche si sono affidati al prezzo di sangue e in cambio di un piccolo rifugio.Ho finito di fumare la sigaretta, vado in camera, entro e vedo un letto, un armadio a muro, un comodino, uno scrittoio, ma quel letto! Quelle corde! Quelle cinghie! Spero che non mi servano!C'è uno strano odore di pulito, di fresco, d'ospedale, l'aria si raffredda e io mi rattristo!Sono in meditazione e riesco a concentrarmi bene perché il reparto è abbastanza tranquillo, ora! Sono rilassato e pensieroso ma nonostante tutto vedendo queste persone capisco che non sono in una fase critica e che ho fatto eccellenti miglioramenti! Un dubbio risolto!Adesso ti racconto cosa mi è successo stamattina al lavoro! All'improvviso mi è venuta una crisi d'ansia con al seguito una colossale crisi di panico assecondata poi dalle mie paure : ne sono rimasto scioccato e spaesato, sono sbalordito e rintronato ancora adesso.E adesso sono qui in reparto per capire da cosa è stata provocata e come prevenirla anche se mi dovrò godere un po' di vacanze.Il bello è che mi è quasi preso un colpo perché non sapevo come comportarmi sul posto di lavoro.Mi è venuto un dolore alla testa, nel lobo centrale, un'ansia, e lo stress, poi ad un tratto mi sono trovato con centomila tic nervosi, strizzavo gli oc-

chi così forte che non ci vedevo più! Mi si tendevano i muscoli del collo e i crampi alle gambe, la confusione totale! Tremavo come una foglia! Ero in crisi!… in una piena crisi di panico, piangevo, ridevo ed ero lì, spaventato, terrorizzato, non ne potevo più!… ero in una pioggia, in un miscuglio d'emozioni, ero euforico, gioioso, triste, malinconico, piangevo, e non riuscivo a controllare le mie emozioni, cambiavo d'umore da un secondo all'altro!Avevo addosso una stanchezza, un così forte dolore fisico, mi dondolavano le gambe, mi cedevano, tremavano, avevo crisi respiratorie, ero ansioso, mi girava la testa ero in uno spazio vuoto, in tilt!Mentre l'ambulanza mi portava all'ospedale mi venne in mente un pensiero: *morirò!*Ho addosso una stanchezza fisica che potrei dormire per sempre, ho un dolore fisso alla testa, sembra quasi che il cervello pulsi così forte da farmi male, mi sembra di sentire il rumore fastidioso degli uccellini che cantano giù al fiume, alla spiaggetta di Airuno dove è morta Monica. Sembra, anzi ho un forte suono, un rumore che aumenta velocemente d'intensità, questo mi da pesantezza, stanchezza, nausea, fastidio.È un rumore, un fruscio così forte che mi trafora i timpani, mi trapana il cervello, sono pieno di dolori! Ho le vertigini! Mi sembra quasi di essere ubriaco!Sono pieno di pensieri, *mi rinnoveranno il contratto di lavoro? Perché è morta quella bambina? Perché sono ancora qui? In questo stato?*Sta arrivando la sera e già qui s'iniziano a sentire le prime urla strazianti che spaccano il silenzio di questa strana realtà per entrare nel cuore delle persone, un grido pieno di dolore!Non riesco ad essere passivo davanti a tanto dolore, ora riesco a vedere con i miei occhi cosa può combinare alla gente il dolore, la rabbia, la solitudine che le violenze e le ingiustizie del mondo hanno tartassato per anni! Chi può avere osato violenza su queste persone? Come può un uomo essere stato tanto cattivo? Questa è crudeltà!

Sto pensando a quella bambina, se solo fossi stato capace di nuotare! Forse non sarebbe morta! Forse l'avrei salvata! Dovevo cercare, cercare, guardare dietro le barche! Forse, se fossi passato qualche minuto prima sarebbe ancora viva?Il dottor Taroni mi ha detto che sono stressato per l'incidente e la morte di quella bambina e che nel giro di quattro giorni dovrei capire che in realtà non è stata colpa mia. Il cervello è una forza indecifrabile, io dico di aver capito che in realtà non è stata colpa mia dell'incidente, mentre il mio cervello si è preso tutte le colpe stressandosi giorno dopo giorno in cerca di una spiegazione e di una colpa.D'altra parte ho fatto tutto il possibile e poi nemmeno i sub e i pompieri sono riusciti a fare qualche cosa, se non portare via quel piccolo corpicino senza vita.Ora mi chiedo: *Cosa ci facevano quelle due bambine, da sole, al fiume, così piccole e così lontane da casa, erano a una distanza di quasi 10km da casa!*Sulle pareti del reparto ci sono vari quadri fatti artigianalmente nell'attività di pittura del lunedì, ma la cosa davvero strana è che il quadro del mandala elemento aria che porta la mia firma, è fatto con una certa ferocia, lo riesco a percepire, ci sono due tornado con lo scopo di distruggere tutto ciò che incontrano, dentro il tornado c'è un automobile rossa, due alberi che ruotano nel vento dell' ira del tornado.Dovevo essere così pieno di rabbia, cosi isterico, così aggressivo, quanta rabbia, quanto dolore in un così piccolo corpo! Il mio.Certo è stupefacente vedere quanti progressi sono riuscito a fare in cosi poco tempo! Prima e intendo dopo la mia violenza, ero inferocito, spaventato, aggressivo, possessivo, impulsivo, cattivo, anche se in realtà ero solo terrorizzato e traumatizzato.Sono le ore 21.00, le angosce del passato, le mie paure si stanno risvegliando!*Rimarrò solo? Mi risveglierò domattina? Rimarrò paralizzato o peggio, infermo in un letto? Morirò?*A quanto pare i miei incubi mi hanno raggiunto anche qua! Da adesso prometto che

cercherò di affrontare le mie paure, anche perché solo così potrò conoscerle e annientarle! Adesso mi hanno dato un farmaco nuovo, lo "Xanax"(12), ma non credo che serva molto, non mi fido proprio, per ora l'unico farmaco con cui mi sono trovato bene è stato il "Seroquel".(13)

Qui i miei genitori mi hanno detto *"Ci separiamo!", "Qui ho provato l'estremo del dolore!", "Qui ho sentito il mondo crollarmi addosso!", "Qui sono morto e poi rinato",* ma qui ho imparato a controllare le mie emozioni, ho frenato la mia impulsività, qui ho conosciuto quelli che adesso sono i miei amici, ho avuto rifugio, conforto e comprensione nei momenti in cui la vita voleva buttarsi nel fiume, ed anche se questo posto l'odio perché a volte devono usare metodi contenitivi per fermarmi, non posso fare a meno di stimare le persone che ci lavorano o per lo meno la maggior parte di loro! Sai Diario, adesso che ci penso mi accorgo che tutte le sere ho delle crisi di panico quando mi sveglio spaventato, agitato e sudato, tutte le mattine ringrazio il Dio di avermi risparmiato la sofferenza di svegliarmi infermo o con qualche patologia psichiatrica cronica, come l' halzheimer.Adesso che sono qui non posso fare a meno di pensare a quanta sofferenza e quanta solitudine ci sia in questo posto, la giornata non passa mai e non c'è niente da fare, sono in ospedale ma qui non ci sono volontari che ti leggono libri, non ci sono persone con cui parlare, non c'è nessuno che ci fa svolgere attività, solo una signora molto gentile e amorevole che viene il lunedì, si chiama Rotasperti.Qui si è abbandonati a se stessi e al dolore e non posso credere che nessun uomo abbia il coraggio d'offrire un grammo del suo tempo per cercare di strappare dalla faccia del dolore un sorriso! Nessun volontario?! Ma in che mondo viviamo!

(12) Xanax : Ansiolitico, antiallucinogeno.
(13) Seroquel :Neurolettico che agisce sul sistema nervoso, per chi ha problemi di epilessia.

Di solito la mia vita si basava sui fatti concreti e sulle certezze quotidiane, ma adesso non ne ho più! Devo trovare la sicurezza per rimettermi in gioco e prendere in mano la mia vita!

E poi queste assurde regole: non si fuma dopo le 23.00, si esce dal reparto solo due volte al giorno, niente robe metalliche, non si possono tenere saponette, doccia schiuma, dopobarba, niente cellulari, niente aria pulita, niente di niente!

Qui non c'è niente, solo un'enorme sofferenza, un'atroce sofferenza, portata al limite della resistenza fisica, se poi dovesse uscire il lato peggiore di me come le urla, la rabbia, l'ira, dovrei essere contenuto, in pratica legato al letto come una bestia!

Adesso sono troppo nervoso, comunque riesco a capire che la contenzione può davvero servire quando l'individuo può farsi del male o farne a qualcuno e lì sì che diverrebbe un pericolo costante per se stesso e per gli altri, perciò non ripudio la contenzione al letto!Adesso che ho provato questo nuovo farmaco, lo "Xanax" mi sento come uno che si è fumato quattro canne e bevuto nove birre, non capisco più niente e questo mi rattrista, mi rammarica molto, pensa che bello, se tu, tutto ad un tratto, non riconoscessi più nemmeno il tuo corpo, il tuo essere! Come ti sentiresti?

Ho il terrore di svegliarmi domattina in qualche maniera, ma nonostante tutto mi affido all'esperienza del dottor Taroni, sai, di lui mi fido molto, è un medico comprensivo, sincero, umile, molto rispettato, un uomo molto in gamba!

Ti saluto caro Diario sperando di rincontrarti domani ciao!

Rapporto:

Credo che i bambini non conoscano se stessi, ma neppure i propri limiti, per questo non hanno paura.

Inizieranno ad avere paura durante l'adolescenza, quando inizierà la conoscenza di loro stessi, dei loro limiti e così nasceranno le prime perplessità, i primi dubbi, le sconfitte, le prime responsabilità fallite, i primi sbagli, le ansie, lo stress, e cosi nascono le prime paure.

La paura del limite umano!

La sfida contro se stessi!

La paura di non farcela!

La paura della sconfitta!

La paura di lottare!

La pura di fallire!

La conoscenza del dolore, in se una paura, paure e paure, illimitate paure!

Mercoledì 05 Luglio 2006

ore 08.00

Sono ancora rimbambito dal sonno e già un infermiere mi ha fatto un prelievo del sangue, probabilmente per il dosaggio farmacologico e mi ha lasciato una provetta per l'esame delle urine, *penso che serva per capire se faccio uso di droghe,* ma non ho da preoccuparmi perché oltre agli psicofarmaci, di droghe non ne faccio uso!

Sai Diario è magnifico, mi sento calmo, rilassato, finalmente per la prima volta ho dormito bene! Sembra che

già mi stia venendo addosso la carica per affrontare sabato il mondo esterno, sì mi sento un po' come una pila ricaricabile, che trova l'energia dalla pace e dalla tranquillità!

Ciao Diario vado a fare colazione! A dopo!

E' un mondo strano, complicato, questo posto! Spero che qui,con l'aiuto degli psicoterapeuti, riuscirò a ricordare i miei tre anni più dolorosi della mia vita e che il mio cervello ha cancellato, dimenticato per non soffrire, per non ricordare quel forte dolore.

Ora devo ricordare, per affrontare il dolore, le paure e solo così potrò poi ricordare senza più soffrire, perché il passato non deve far soffrire, ma solo far crescere, non deve essere un doloroso ricordo, ma deve essere una dolce visione di un tempo ormai passato che comunque in qualsiasi modo mi ha portato a crescere e mi ha reso quel che ora sono.

Amico mio, devo confidarti che in questo posto mi sento abbandonato, segregato, recluso, mi sento in gabbia, una mosca in una bottiglia!

Sai non mi ero mai sentito così, sento qualcosa crescere dentro di me, una strana forma d'energia molto potente, che si rinforza attimo per attimo, minuto dopo minuto, sembra che dentro di me stia crescendo la sicurezza!

E' strano ma mi sento più forte, più sicuro, più deciso, più sereno, chissà se sarà la volta buona?

Dopo la colazione sono tornato in camera e mi sono appisolato, e mentre dormivo ho fatto un sogno meraviglioso, Mi trovavo in un'immensa villa bianca, con un giardino gigantesco, forse più grande del parco di Monza, più grande del parco Sempione di Milano, sì più immenso! Entrato nella villa rimasi di stucco, era enor-

me, immensa, tanto grande da contenere bar, negozi, ristoranti, casinò, disco pub, night, tre sale da ballo, una piscina e un enorme giardino da percorrere a galoppo di cavallo.

Ma la cosa più strana è che in quel sogno, in quella villa, c'erano tutte le persone che ho conosciuto nella mia vita, c'erano i miei amici, i miei parenti, i conoscenti, e la mia famiglia, ma c'erano anche le persone a me care che ora sono defunte, tutte quante!

È stato come se tutte le persone che ho conosciuto nella mia vita, avessero scelto me come punto di riferimento per incontrarsi un'ultima volta.

Il sogno è svanito all'alba delle dieci, circa durante il giro di controllo medico.

Sai credo che le ombre del mio passato, le mie paure, stiano tornando a far parte soltanto del mio passato, ed è importante, perché il passato non dovrebbe ferirmi adesso, qui nel presente, anche se a volte mi ferisce come se si stesse ripetendo attimo per attimo, violenza dopo violenza.

Adesso non capisco nemmeno più se sto dormendo o se sono sveglio, mi sembra di trovarmi in uno strano dormiveglia, come se dormissi ad occhi aperti e i miei sogni si proiettassero nella realtà tramite il sonno, forse è possibile che questo succeda con l'aiuto dei farmaci, ma non ne sono certo!

Sai ho dormito quattordici ore e sono più rimbambito di prima, ho sonno e non mi reggo in piedi, sembro ubriaco!

Ora ti racconto una cosa,un pomeriggio stavo facendo un test trovato su una di quelle riviste scandalistiche, "Silhouette" e senza accorgermi mi sono addormentato alla prima domanda, figurati se mi trovavo sul treno!

Quest'assurdo farmaco fa schifo, si chiama! "Xanax", mi da vertigini, capogiri, m'induce al sonno, mi fa mangiare come una bestia, mi procura tanti disturbi che prima, prendendo il Seroquel,non avevo, chissa cosa ci mettono dentro 'ste case farmaceutiche!

Sai qui il mangiare fa proprio schifo, minestrine, semolini, minestroni, pasta e fagioli, mozzarella, insalata, un po' di pesce, il menù è sempre uguale, il mangiare è asciutto, secco, insipido, poco e scarso, tante volte è addirittura immangiabile.

Se davvero volessi seguire una dieta per ingrassare, come mi ha consigliato la dietista Lorena, dovrei spendere soldi in panini e brioche, pizze, perché qui non si può fare altro che dimagrire.

Figurati che mi hanno dato gnocchi al pomodoro, si ma mi hanno dato solo la salsa pomodoro senza gli gnocchi e poi quello schifo di formaggio in crosta, due fette biscottate con una sottiletta sciolta sopra, il pesce è sempre pieno di lische, oppure è così asciutto e secco che neanche mezzo limone può ammorbidirlo.

Non so davvero chi ha potuto dare il diploma al cuoco dell'ospedale, anche se secondo me, non cucina un cuoco ma delle persone che sicuramente non sanno neppure cosa sia la novelle cuisine!

Quello che la cucina non riesce a capire, è che qui in psichiatria si fanno progetti terapeutici, a base di farmaci e di parecchie energie, ci sono persone anoressiche, altre abulimiche, altre che non mangiano da giorni, ed altre che non possono mangiare certi alimenti per problemi fisici e con ciò non si può fare un solo menu a base di minestra e pesce, non è un pasto per ragazzi di vent'anni e poi bisogna considerare che la degenza media di un paziente in S.p.d.c. è di circa quindici giorni e uno si stufa a mangiare sempre e solo pro-

sciutto cotto, che poi è spalla di terza categoria.Ora non pretendo di mangiare ostriche, porcini e caviale, ma pretendo un pasto completo e nutriente, non la solita minestrina o semolino, in quindici giorni di reparto con questo sistema mi perdo almeno sette, otto chili che poi potrebbero influenzare il mio stato di salute fisica, sono un disabile non un anziano sdentato! Non mi serve il semolino!

Guarda Diario, questo schifo di farmaco è peggio della Ziprexa, mi fa venire certe ansie, certe paranoie, che poi inevitabilmente mi portano alla crisi di panico, è un farmaco inutile e dannoso, dovrò dirlo al medico!

Sai cosa mi chiedo adesso … chissà se il mondo troverà una cura per combattere le malattie mentali!

Sono stufo di tutti questi farmaci, ne ho provati di tutti i generi, di ogni forma e di ogni sostanza, forse è vero che non esiste la pillola della felicità!

Sono le 21.37 sento le voci, la testa mi scoppia!

Le voci mi dicono di scappare di andare via, lontano, da tutto questo orrore, da tutto questo dolore, lontano da tutto e da tutti! … ma non posso dar retta alle voci e visto che se non le domino finiranno per dominarmi loro, le caccio via, non mi servono!

Io sono Emanuele!

Sono bello!

Sono un figo!

Sono furbo!

… sono intelligente, astuto, buono, gentile, romantico, sono Emanuele! Io sono Emanuele!… ecco le voci sono sparite lasciandomi un leggero mal di testa e la forza di sapere che io sono più forte delle voci!

Sai solo se davvero credi in te stesso puoi avere la forza di cacciare le voci ed io quando mi accorgo che le voci iniziano a prendere vita e tono, le rifiuto, le ripudio, le caccio e loro mi lasciano in pace.

Sai spero di riuscire a ridere almeno oggi, perché ieri è stata un'orrenda giornata!

Amico mio, in questo periodo sto davvero male e me ne rendo conto, per questo ci sto da schifo, ma non voglio perdere la speranza di credere che il domani mi possa riservare una sorpresa, una vita migliore, più stabile, più umana, più vita, voglio credere che anch'io un giorno potrò vivere, vivere la mia vita e magari crescerne un'altra, insieme a quella persona che mi saprà amare, davvero.

Perché voglio vivere e sperare che l'amore sia più forte d'ogni sentimento e d'ogni paura.

Ciao Diario buona notte e sogni d'oro!

"Una goccia d'acqua
non può bastare per riempire il mare,
ma mille lacrime
possono aiutare a far grande un oceano;
immagina un cuore!"

Giovedì 6 luglio 2006

Ciao Diario oggi non sto tanto bene, ho gli stessi sintomi di ieri, anche se ho dormito per quindici ore, mi sento fiacco, stanco, mi fa mal la testa, ho dei capogiri così forti che spesso cedo, non ne posso più!

La cosa più confortante è che le angosce e le paure mi stanno passando; la dottoressa mi ha appena dettato gli esiti dell'esame del sangue, mi ha detto così: "Il

farmaco non è adatto al tuo corpo, per questo hai così tanti problemi!"

Spero che ne trovino uno adatto perché non ne posso più di provare farmaci inutili e dannosi!

È tornata da me la Dottoressa Spreafico e mi ha detto che dall'esame del sangue risulta che la tiroide necessità più cibo e liquidi di quelli che il mio fisico ingurgita, in ogni modo non c'è da preoccuparsi.

Sono contento che mi hanno ascoltato, perché finalmente hanno capito che quell'inutile farmaco non è adatto al mio corpo e mi crea enormi problemi, anche la tiroide è stata influenzata dal farmaco.

Figurati se ero in casa da solo o al lavoro e mi succedeva qualcosa! E pensa, non volevano ricoverarmi!

Sono nel panico, non ho più sicurezza nei farmaci! Ecco mi sento perso, ho una crisi di panico! Datemi l'En!(14)

---

(14) EN: Gocce calmanti e antidepressive … psico farmaci come Minias, Valium.
Moltissime persone , invece, ricorrono ai cosiddetti tranquillanti, farmaci che riducono la quota di ansia libera durante la veglia e facilitano il buon sonno. I farmaci più usati sono le benzodiazepine (Tavor,Xanax,Valium, Ansiolin,,En, Frontal, Lexotan, Prazene, Control,Lorans, ecc.) Esistono poi alcuni derivati benzodiazepinici (Dalmadorm, Felison, Halcion, Minias, Roipnol, ecc.) e altri farmaci che, pur avendo composizione diversa dalle benzodiazepine, hanno un effetto sedativo (Nottem, Stilnox, Buspar, ecc).Largo uso viene fatto anche di prodotti "naturali" quali la Valeriana, il Sedatol,ecc.
Non è da sottovalutare il fatto che questi farmaci provocano, come ogni sostanza psicoattiva, dipendenza fisica e psicologica, assuefazione (= bisogno di aumentare la dose per sentire gli effetti) e crisi di astinenza. A meno che non intervengano gravi effetti collaterali che rendano necessaria una brusca interruzione del trattamento, la sospensione di una terapia con tali farmaci deve essere graduale (il tempo necessario per chi volesse sospendere il trattamento è da calcolare assieme ad un medico che valuti con attenzione le modalità di riduzione del farmaco).
Infatti una brusca sospensione può provocare ansia, insonnia, irritabilità, nausea, cefalea, palpitazioni, tremori, sudorazione, meno frequentemente dolori muscolari, vomito, intolleranza alle luci e ai suoni e, raramente, convulsioni e una serie di disturbi contrastanti quali:eccitazione, tristezza, delirio, allucinazioni, difficoltà a pensare e ad esprimere le proprie emozioni.

Ecco mi sono preso 15goccie d'En tanto per tranquillizzarmi!

Sinceramente non sono per niente sicuro di uscire dal reparto senza nemmeno aver provato gli effetti del farmaco Tavor, nè parlerò con il Dottor. Taroni e cercherò di allungare il ricovero di qualche giorno, non voglio finire per stare male di nuovo e magari ancora sul posto di lavoro! Lo so che è solo una mia paura, stare male, ma andare in giro per le strade con il rischio di entrare nel panico, di svenire o peggio di non sapere più dove mi trovo, mi terrorizza, mi è già successo, so la paura che si prova e non voglio che riaccada, voglio la sicurezza di uscire da qui più o meno stabile e non insicuro persino sull'effetto del farmaco perché non posso permettermi di prendere un farmaco in un momento di crisi e pensare "Tanto non mi fa niente", devo fidarmi del farmaco che prendo perché tante volte è solamente l'idea di prendere la pastiglia che mi fa passare tutto.

Come se esistesse la pillola contro le paure!

La pillola contro il dolore del pensiero!

Lo so che tutto questo non esiste e che il farmaco mi toglie le ansie e i tremori fisici e attutisce le mie paure solo facendomi *pensare se prendo la pillola sto meglio*", è strano lo so ma è così.

Sai Diario, qui dentro ci sono le persone che il mondo stupidamente chiama "*pazzi*", in realtà queste sono le persone che tengono in piedi il mondo a costo di essere schiacciati, sono persone piene di pensieri, di dolore, di violenze, di traumi, di delusioni, di solitudine, di paure e sono molto sensibili, riconoscenti, si accontentano di quel che hanno, alcuni di loro preferiscono soffrire che rivelare il segreto, *la violenza il trauma*, che li ha portati

all’esaurimento e all’esasperazione, penso che queste persone abbiano bisogno solo di amore e di qualche amico con cui parlare, oltre che di essere aiutati ad affrontare il ricordo delle paure che li perseguita giorno dopo giorno, aumentando la notte, non lasciandoli dormire,perché vedono di nuovo la scena che li ha terrorizzati, come il mio amico che ha visto morire suo fratello, oppure quella signora che ha preso tante botte al punto di pensare che l’amore sia il dolore.

In sostanza soffrono perché qualcuno li ha traumatizzati, oppure stuprati, violentati, picchiati, abbandonati, rinnegati.

Oh Diario, non ne posso più, dalla fame per cena mi hanno dato un pasto che secondo me andava bene per una persona a dieta dal troppo peso, mi hanno servito crescenza, insalata verde, grissini e budino, che fame! Io peso 60Kg e ho 22 anni, non mi sembra che questo sia un pasto completo, soprattutto per chi prende farmaci.

Sarò pure paranoico ma me le sento addosso tutte io, *mi sento cedere, sudo freddo, mi sento restringere la trachea, i muscoli mi si tendono all’ impossibile, le mani tremano, i tendini si irrigidiscono, ho le mani e i piedi sempre freddi*, eppure c’è l’aria condizionata! E poi ho una confusione mentale che mi sembra di essere in un labirinto con una sola uscita.

Le voci qui sembrano uscire ancora di più e il brutto è che prendono forma fisica, personalità e pensiero, forse perché questo è il solo posto dove possono uscire e prendere forza, come se fosse casa loro, d’altra parte qui il mondo cambia e il mio corpo assume una specie di metamorfosi a seconda dell’emozione forte e della voce che comanda, quel che intendo dire è che qui le personalità arrivano all’estremo, il *Demone* è colui che ha il controllo totale, colui che domina, colui che assi-

mila forza dal terrore e dal dolore degli altri, il *Dio o il Santo* è colui che ha il potere della distruzione, il dominio totale di me stesso, del corpo, della mente, sembra che la personalità *Dio* sia una voce maligna spietata senza pudore e anima che vuole fare del male e che prende forza dal proprio dolore ferendosi, se poi gli altri lo osservano durante l'atto di ferirsi, lui il Dio si sente superiore e prende forza,attacca la personalità degli altri e si ferisce ancora più per mostrare che non soffre, che non ha paura, che è un Dio.

Queste angosce, queste paure, sofferenze, questo dolore mi sta uccidendo! ora provo ad andare oltre tramite la tecnica di rilassamento, più quella di respirazione abbinata all'aiuto di musica tipo Shanti, inizio …

Immagino di essere in discoteca con Chicco, i pensieri, le parole, le angosce, il dolore, le paure, le sofferenze, le elimino, non esistono, c'è solo la discoteca, la musica, le luci, il prato, l'immenso prato, la piscina per i bambini, il lago, il silenzio, il nulla, il vuoto, il buio, il silenzio totale! Io e la discoteca! Ora vedo il Sole Luna, la discoteca, è domenica mattina e non c'è nessuno, solo io e la discoteca, la musica, e il silenzio della domenica mattina, adesso mi trovo in mezzo alla pista da ballo, c'è musica, e io sto ballando insieme a centinaia di persone, c'è casino, rumore, sto ballando, ridendo, scherzando con i miei colleghi del Sole luna, ora sono oltre, sono andato nel ricordo col pensiero, e finalmente sono più tranquillo, calmo e rilassato, della voce mi è rimasto solo il pensiero senza l'emozione forte e aggressiva che mi suggeriva questa frase *"Voi che pensate che il mondo sia fantastico e infinito, voi che vi credete leoni, provate a passare ventiquattro ore qui dentro e vi accorgerete che il mondo è solo un'illusione di modelli di vita perfetti e che per raggiungerli solo un po' bisogna soffrire"*, praticamente la voce stava diventando personalità e io consapevole sono riuscito a bloccarla

aiutato da un ricordo piacevole chiamato *visioni angeliche*, tramite varie tecniche di rilassamento ho invocato, ricordato un ricordo felice, gioioso, per scacciare la voce dell'emozione rabbia, di essere osservato,che mi suggeriva la frase che ti ho scritto sopra e che se avesse preso forma, divenendo personalità sarebbe sicuramente divenuta cattiva come la personalità *Demone*.

Fare queste cose, come cacciare una personalità, una voce o un'emozione forte, richiede molte energie e una forte concentrazione mentale, arrivo a sera che sono stanco.

Le grida della camera accanto alla mia aumentano e il mio dolore sale, mi viene una rabbia! Come può una donna essere legata a un letto e gridare "Ho paura!, slegatemi, sono una donna anche io!".

Ma purtroppo mi rendo conto che è necessario, voleva uccidersi!

A sentirla gridare mi viene una malinconica tristezza, vorrei che tutto questo non fosse vero! Vorrei andare nella sua camera solo per parlare, ma potrei agitarla ancora di più e poi quando una persona è legata è bugiarda, feroce, cattiva, con tutti e con se stessa spesso si hanno allucinazioni e poi è vietato entrare nelle camere quando le persone sono contenute o stanno dormendo.

Devo ammettere che certi metodi contenitivi imposti dalla Psichiatria sono molto efficaci, anche se non condivido la cura del sonno tramite dosi di farmaci continue, ma ognuno la pensa come vuole no?

Non ne posso più, sono stufo, stressato, sono impotente davanti a tutto questo dolore e soffro ancora di più, possibile che neppure un infermiere si degni di andare in quella camera a parlare un po' con quella donna!

Ricordo: "Quando ero ricoverato al C.r.t di Bosisio Parini, quella sera andai a ballare con Daniele, il mio migliore amico! Avevamo bevuto qualche birra, ma non eravamo ubriachi, solo un po' brilli! E mai avrei pensato di non rivederlo mai più!

Ricordo ancora il suo volto, bello, pulito, curato, con quel pizzetto che usava per coprire il sorriso che di raro sbocciava sul suo volto, lo stesso pizzetto che mi feci anch'io e che portai per un anno, il suo però era ingiallito dal fumo delle Marlboro rosse che fumava una dietro l'altra, le sue grosse mani… pensa nella mano destra gli mancavano due pezzi di dita, l'indice e il medio, ma riusciva comunque a fare di tutto!… i nostri discorsi, le chiacchierate, i problemi.

Pensa quella sera nel locale mi assicurò che doveva aprire un bar con i suoi fratelli e che gli sarebbe piaciuto comperarsi un cavallo nero con la stella bianca!

Quella sera ci riportò al C. R. T. regalò una catenina d'-argento a Nadia e ci salutò dicendo: "Ciao! Grazie della serata!, a domani!"

Il giorno dopo mi accorsi che al C.R.T. c'era un'aria strana, Nadia non parlava, gli educatori erano più carini del solito, il giornale non c'era, le televisioni erano spente e mia madre non chiamava! Di solito era lei che inaugurava la giornata chiamandomi al telefono ma quel giorno la chiamai io! Lei mi rispose e subito mi resi conto che c'era qualche cosa che non andava, poi fu lei a dirmi "Non so come dirtelo, mi dispiace, ma il tuo amico, Daniele è morto! Mi dispiace! Ma se metti su Unica lo dicono!" … attaccai il telefono, accesi la televisione e guardando il telegiornale mi resi conto che il mio amico Daniele si era ammazzato, sì lui che la sera prima cercava di darmi forza si era ucciso inpiccandosi ad un albero nel bosco nella zona di Bosisio Parini.

Cosa?

Perché? Solo questo pensai prima di farmene una ragione.

Anche se forse lui non lo saprà mai…mi sono fatto ricoverare in reparto per tre mesi dopo che lui si uccise.Poi toccò al mio amico Rino, lo conobbi in ospedale, era seduto da parte alla porta apribile dell'ospedale di Lecco, stava lì a guardare il pavimento in silenzio, gli parlai, lo conobbi, ci frequentammo e divenne mio amico.Era ricoverato nel reparto malattie infettive perché aveva l'AIDS, lui sapeva che alla fine sarebbe morto e sapeva che era tutta colpa della droga che si sparava in vena la causa della sua malattia.Un giorno mi disse. "Domani mi dimettono e visto che tu sei una persona speciale ti regalo la mia collana, è una croce peruviana d'argento,mi ha aiutato molto, vedrai che aiuterà anche te!"Alla sera lo salutai ed entrai in reparto! Ma il giorno dopo lui non c'era e in computer risultava scappato dal reparto, così pensai che si fosse preso una ciocca e che sarebbe tornato ubriaco fradicio, invece tornò in una bara, morto! Si uccise! Si fece un'overdose! E non lo vidi mai più. Di lui mi rimane il suo ricordo e la catenina che mi regalò il giorno prima di uccidersi. Con questo voglio dire che ho detto addio a troppe persone e sono stanco di pagarne le conseguenze! Sarò cattivo ma ogni amico morto per me, è un trauma guadagnato e un ricovero assicurato! Stop! Basta! Non ne posso più!

Sai Diario con te voglio essere sincero: quando mi buttai dal tetto della Redancia 2 (15)ero terrorizzato, sapevo che potevo morire, ma sapevo che comunque fosse andata sarei stato libero.

---

(15) Redancia 2 : è una Comunità terapeutica riabilitativa situata in Liguria, esattamente nel paese di La Carta, sopra Sassello, in provincia di Savona.E' una comunità per ragazzi difficili: vi si trovano pazienti tossicodipendenti, malati terminali, portatori sani del virus Aids, malati di mente, ex carcerati di vari mani-

Primo perché mi avrebbero espulso dalla comunità e spedito a casa, seconda perché se mi fosse andata male e fossi morto, sapevo con certezza che il Signore guardando giù avrebbe giudicato il mio atto fatto con dolore, rabbia, e disperazione, in cerca di una via migliore, o meglio di una vita migliore, sapevo che avrei potuto entrare nel regno dei cieli, come sapevo che avrei potuto finalmente ritornare a vivere se mi avessero espulso.

In quel posto non c'erano leggi statali, ma solo psichia-

---

comi criminali e tante altre persone ancora.
E' una comunità che ospita al massimo 16 ospiti, senza alcun progetto riabilitativo, eravamo ospiti di una comunità che non voleva liberarci, dovevamo solo aspettare di invecchiare o di morire.
E' una comunità dove un uomo può solo aspettare, aspettare qualcosa che non arriverà mai, non si può guarire dall'Aids, ma neppure dalla malattia mentale: i medici lo sapevano bene ma per i soldi che lo stato e le case farmaceutiche passavano, erano disposti anche a tenerci prigionieri.
Redancia 2, per chi non si è ancora fatta un'idea, è un vero miscuglio di orrori disumani e torture fisiche e mentali, di residui di manicomi criminali, carcerati, anziani soli, persone senza casa e senza più nessuno, in cerca di un tetto, di conforto, di sicurezza, certamente capitati nel posto sbagliato, forse è per questo, per la loro stupida ignoranza, non possono più essere liberi, ma solo aspettare di morire … in attesa di un pasto semifreddo e di un tetto, si prestano come cavie per farmaci solo sperimentali …
Ho visto una donna nuda correre per strada mentre passava un camion … non è più tornata … ho visto persone buttarsi giù dalle finestre … e non sono più tornati … ho visto ragazze e ragazzi nudi sul letto con una lametta in mano per tagliuzzarsi tutto il corpo … ho visto persone non mangiare per mesi e morire gridando … SONO LIBERO ...
Peso che esista un paradiso per queste persone così atrocemente torturate … ci sarà almeno un cimitero dove possano riposare in pace.
Perché la gente non vuole capire, perché chiude gli occhi davanti a tanta sofferenza e atrocità … perché uccidere per un pugno di soldi ?!
Sinceramente, ne sono la prova vivente … ero lì e ho vissuto con loro e come loro … ho passato tutto quello che hanno passato loro e visto occhi e persone spegnersi per non riaccendersi più … perché io sono fuori di qui e sono vivo, mentre loro sono ancora là dentro a impazzire !
Se fossi stato pazzo, malato o un criminale, sarei in carcere, morto, oppure girerei come un vagabondo, a mendicare … invece sono qui, vivo e molto più di ieri … le persone che vivono lì dentro, sono persone come me … meritano di vivere una vita migliore … non è giusto torturare le persone e usarle come cavie da laboratorio … non siamo mica sotto il segno della svastica, sveglia !!!
La guerra è finita e l'uomo vuole vivere !!!

triche e contenitive imposte da psichiatri Pazzi, ero una loro proprietà, una cavia da laboratorio su cui testare il livello massimo dei farmaci e la sopportazione al dolore al limite dell'estremo umano.

Ero un ragazzo provetta, solo una cavia scientifica e non si poteva scappare perché comunque le forze dell'ordine avevano ordine di riportarti dal proprio tutore legale! Dal proprio padrone, dal proprio scienziato pazzo!

Così pensai, *Se non muoio, ritorno a casa mezzo vivo*, e lo feci, sì lo feci proprio come prima di me lo avevano fatto altre quattro persone.

Era l'unica via d'uscita, *Spiccare il volo dalla finestra* e non me ne vergogno perché l'ho fatto per amore, amore della vita e amore verso la mia famiglia!

Ricordo benissimo anche il mio primo ricovero in Psichiatria a Lecco dopo che un infermiere della neuropsichiatria di Monza mi aveva preso a pugni provocandomi certi lividi sul corpo.

Raccontai tutto alla primaria del reparto che contattò il mio medico della Neuropsichiatria di Lecco Dott. Villani: prese le mie difese e si assicurò che venissi trasferito subito in ospedale a Lecco dove poteva assicurarmi un clima migliore.

Sai, è orribile che un ospedale come questo non abbia un reparto contenitivo come la Neuropsichiatria. Mi trovai all'età di diciassette anni in Psichiatria sotto controllo della Neuropsichiatria, ricordo che ero furioso, rabbioso, deluso, mi sentivo incompreso, preso in giro, mi sentivo diverso, umiliato, oppresso, schiacciato dal mondo e dalla mia stessa esistenza, ero stato praticamente espulso dalla scuola perché considerato ormai non più in grado di studiare, dopo l'aggressione, mi sentivo un inutile fallito! E avevo solo diciassette anni.

Sai Diario, vorrei dire alla mia famiglia un grazie solo perché fanno parte della mia vita, un altro perché non mi fanno sentire diverso, un altro perché mi hanno sempre appoggiato. Loro mi hanno spesso tirato per i capelli (per modo di dire), quando io per primo volevo soffocare nel dolore e nella solitudine. Ho passato l'anoressia e mi hanno salvato, ho passato la bulimia e mi hanno salvato, stavo morendo psicologicamente e mi hanno rigenerato, morivo di vergogna e mi hanno lodato. Guarda Diario, se non ci fosse stato l'appoggio della mia famiglia sicuramente non sarei qui a scrivere per te e forse qualcuno scriverebbe un requiem per me.

È brutto dirlo ma è la più sincera verità. Adesso mi dispiace ma sono stanco e voglio dormire, ciao amico mio, a domani!

<u>UGUALI E DIVERSI</u> (Gianluca Grignani)

Né più bianco né più nero… della guerra sono stanco…
Ho fatto un sogno più sincero…
Ho fatto un sogno che ti canto…
Mi svegliavo stamattina… faccia e corpo colorati…
E i giornali e la televisione… non sembravan spaventati
Non credo a un mondo che rotola indietro…
Non credo che per vivere serva un segreto…
Non credo alle favole ma ho immaginazione…
E credo che siam tutti uguali e diversi da me…
Ero in guerra ed ero a casa… ero a terra ed ero in volo…
Ero e non so più chi sono… ma di certo sono un uomo…
Che si svegliava stamattina… faccia e corpo colorati…
E i giornali e la televisione… non sembravan spaventati…
Non credo a un mondo che rotola indietro…
Non credo che per vivere serva un segreto…
Non credo alle favole ma ho immaginazione…

E credo che siam tutti uguali e diversi da me…
Welcome to the future we give you a taste…
Of the world created especially for you…
Welcome to… welcome to the future…
Non credo a un mondo che rotola indietro…
Non credo che per vivere serva un segreto…
Non credo alle favole ma ho immaginazione…
E credo che siam tutti uguali e diversi da me…
Tutti uguali e diversi da me…
Tutti uguali e diversi da me…
Tutti uguali e diversi da me…
Tutti uguali e diversi da me…
Sì ho detto proprio così… Tutti uguali e diversi da me

Venerdì 7 Luglio 2006

Ciao Diario, oggi mi sento un po' rimbambito, comunque mi reggo in piedi!
Tante persone quando si trovano ricoverate in Psichiatria diventano logorroiche, possessive, violente … mi è capitato di vedere addirittura una donna alzare il bancone infermieristico che peserà circa 200Kg … e poi, quando sono fuori del reparto sono tranquille, calme e per nulla violente, anzi fin troppo mansuete.
In reparto c'è un signore che tutti i giorni chiama il fioraio per ordinare dei fiori da far portare al cimitero a sua moglie, ma la cosa più romantica è che al collo porta una medaglietta d'oro con impressa l'immagine di sua moglie, anche se, secondo me, sua moglie l'ha impressa nel cuore.
Un'altra signora è esaurita perchè le sue condizioni fisiche non le permettono di lavorare, suo marito ha seri problemi e non ha potuto pagare l'affitto per sei mesi, comunque è riuscita a trovarsi un lavoro e a trovarlo a suo marito, ma il padrone di casa gli sta chiedendo fior

d'interessi e non ce la fanno, non hanno nemmeno i soldi per poter mangiare.
Sto ascoltando il cd "m2o" la canzone è quella di Provenzano e sono nervoso perché oggi dovevano rinnovarmi il contratto di lavoro, ma sono qui e poi chissà se me lo avrebbero rinnovato, tutto è così dannatamente complicato per me.
Sai Diario, lunedì mi sono spaventato per l'accaduto e vorrei che non si ripetesse mai più, ma non ho paura che si ripeterà, il dolore mi ha travolto, straziato, denutrito e spesso mi porta con sé stordendomi non importa dove mi trovo.
È proprio vero che siamo tutti uguali e tutti diversi!
Sai amico mio, questa realtà (e per realtà intendo il mondo della psichiatria) è poco conosciuta e molto poco tollerata, adesso vorrei regalarti un piccolo pensiero:

"*Meno male una piccola sosta all'ombra,*
tanto per riposare da una fatica di una camminata più lunga
di un percorso, di un torrente.
Questo leggero venticello estivo è un ristoro al mio volto.
Il vento porta via pian piano
accarezzando il mio volto scottato dal sole
le numerose gocce di sudore che traboccano
dalla mia fronte, come acqua fastidiosa di una fonte, la notte
quando si vuole riposare.
È piacevole stare qui all'ombra a riposare, ma è tardi e devo andare.
Davanti a me c'è ancora tanto da camminare e stasera ho impegni irrimandabili
mi dispiace lo ripeto ma devo andare".

Sai Diario, sono a pezzi, in questo momento avrei bisogno solo di tanto amore e di vivere una vita normale ma per me sembra che la normalità non esista, per ora sono instabile, non mi riconosco più, non so più chi sono, alterno momenti di pianto a momenti di risate isteriche e il brutto è che ne sono consapevole, ma sono così stanco che mi ritrovo impotente.

Sono le 18.50 e io sono alla massima euforia, sono logorroico, ho addosso un miscuglio di emozioni tutte attaccate l'una all'altra, espresse tutte insieme: gioia, rabbia, felicità, contentezza, calma piatta, sono diventato iperattivo ed euforico e visto che l'unico modo per combattere l'iperattività e fermarsi a dormire e io non riesco a farlo, ho preso l'En: spero di dormire e svegliarmi tranquillo senza più traccia di isteria.

Sono preoccupato perché i medici vogliono dimettermi ma io non sono tranquillo, non sono sicuro, mi sento instabile, voglio prolungare il ricovero di qualche giorno. Cazzo sono incazzato nero, ma perché mi vogliono dimettere io voglio stare qui, voglio uscire di qui tranquillo, chiedo almeno di uscire di qui tranquillo, non ho detto guarito, è forse chiedere troppo!*Sparirò da qui e non mi troveranno più, prima o poi lo farò*, ecco cosa mi ha appena detto la voce di mio padre che spesso mi tormenta e non mi vuole lasciare in pace.

Vorrei urlare *Stop! Basta ripartiamo da zero, mi trovo qui in psichiatria senza nessuna certezza di stare bene, cazzo siate dignitosi cari dottori, se non sapete o non potete aiutarmi ditemelo, ma non ignoratemi ci soffro non riuscite a capire?*

Ora sono al limite, sai Diario qui c'è anche un ragazzo di vent'anni che è convinto di averle addosso tutte lui, crede di avere un tumore, di essere impotente sessualmente, di avere la rogna, ma è possibile che l'unico

modo per convincerlo che in realtà non ha niente è quello di dimostraglielo tramite i rispettivi esami?

Assicura che è tutta colpa di suo padre se lui ha il tumore, perché suo padre gli ha insegnato a fumare.

Guarda Diario oggi sono al limite della sopportazione, ho solo bisogno di dormire perciò ti saluto, ciao, ciao.

NELLA STANZA 26 *(Nek)*

Quell'insegna al neon
Dice si poi no
È l'incerto stato d'animo che hai
Non ce la fai
Ma dagli uomini che ti abbracciano
E ti rubano dagli occhi l'allegria
Non puoi andar via
Non puoi andar via
Se le lacrime ti aiutassero
Butteresti via il dolore che ora c'è
È dentro di te
Nella stanza 26, Tra quei fiori che non guardi mai
Dove vendi il corpo ad ore
Dove amarsi non è amore
E sdraiandoti vai via da te
Nella stanza 26, Dove incontri sempre un altro addio
Che ferisce il tuo bisogno d'affetto
In quel breve contatto che non c'è
L'uomo che non vuoi
L'uomo che non sai
Sta bussando alla tua porta già da un po'
Ma non gli aprirai
Come rondini/imprendibili
Vanno liberi da un corpo stanco ormai
I pensieri che hai
Nella stanza 26, Tra quei fiori che non guardi mai
Se ti affacci vedi il mare/Ricominci a respirare

Poi ti perdi nella sua armonia
E hai il coraggio di andar via
Via da un mondo sporco che non vuoi
Via da un bacio che non ha tenerezze
Che non sa di carezze
E cammini lungo il mare/Nel suo lento respirare
Tu sei parte di quel tutto ormai
Nella stanza 26, Metti un fiore tra i capelli tuoi
Mentre l'alba nuova ti viene incontro
Nel profumo del vento
Nella stanza 26

Sabato 8 luglio 2006

Sono appena passati gli infermieri a svegliarmi ma sono esausto mi devo alzare a fare la colazione ma prima vorrei scriverti un mio pensiero, non prendermi per un uomo spietato ma la penso così, *Penso che mia madre sia ignorante, non riesce a capire che le continue liti che faccio con mio fratello sono causate dalla sua voglia di misurarsi con gli altri, è colpa dell'adolescenza pazzerella, ma non ne posso più delle continue liti e poi mio fratello è uno stupido, penso che nonabbia il coraggio di misurarsi con i suoi coetanei più sviluppati, così se la prende con me solo perché sa che alla fine sono io quello che cede, anche perché mia madre lo difende sempre nella sua ingenuità, ma non si rende conto che per me sono violenze psicologiche, certe volte gli aprirei il cranio per vedere se ci sono ancora resti di qualche neurone.*

Mio Dio, salva il mondo prima che ci porti alla distruzione di massa!

Ore 10.00 Scusami tanto Diario mi sono dimenticato d'-augurati buona giornata, allora te lo dico adesso, buon giorno Diario.

Penso che la convinzione in se stessa ti porta alla causa di una metamorfosi o trasformazione, un po' come la solitudine, ci si sente soli quando si è soli in casa e poi la persistenza della solitudine in casa, senza intervenire, come uscire, viaggiare, etc, ti porta poi con il passare delle ore, dei giorni, degli anni, a sentirsi sempre soli in qualunque situazione, anche possedendo una famiglia numerosa, col passare del tempo la solitudine può portare secondo me, all'isolamento mentale, problema molto difficile da risolvere poi.

Proverò a dormire un po', ciao Diario.

Mi sono svegliato dal pisolino, sono le 12.00 circa, qui c'è una calma piatta, un silenzio quasi mortuario, dormono tutti.

Qui dentro vige il rispetto per la persona e la sopravvivenza stessa mentale, propria e collettiva.

Certo quando uno è all'euforia, è spaventato e cerca di ferirsi e di far male agli altri, è necessario contenerlo, legarlo o sedarlo, così dopo qualche giorno dovrebbe tornare stabile e calmo.

Il mondo è inconsapevole di tutto questo, è ignorante e non sa come intervenire, se chiedo in giro cos'è la psichiatria, rispondono il manicomio, se chiedo in giro cos'è il manicomio mi rispondono, il posto dei matti.

Questo la dice lunga sull'ignoranza della gente sull'argomento, tanti non sanno distinguere un fiume da un lago o una stella da una cometa e si azzardano a definire una persona matta, pazza senza neppure sapere che pazzo è colui che non sa e visto che i malati psichiatrici sono definiti uomini pieni di domande non possono essere pazzi cioè coloro che non sanno.

Mi fanno ridere quelle persone che dicono: *"E' un pazzo" senza neppure sapere cosa significa pazzia, perché*

nello stesso tempo si danno dei pazzi da soli, che stupidi!

Mentre invece la cosa più comica è che quando dico S.P.D.C. tutti pensano a una droga senza stare troppo a pensare a cosa significhi la sigla, che sicuramente tu avrai già capito, spero.

Oggi sono uscito con mia madre e mi sono sentito male, questo stare fuori e dentro dalla psichiatria mi ha tirato fuori ricordi dolorosi, come mio padre che non so dov'è, se starà facendo ancora il barbone oppure se avrà messo la testa a posto.

Mio fratello è in piena fase adolescienziale e non avendo un padre con cui sfogarsi se la prende con me, mia madre lo difende sempre anche quando arriva al punto di alzare le mani, proprio come mio padre.

Ma quando vedo mia madre affaticarsi e soffrire così tanto pur essendo ammalata mi si spezza il cuore, vorrei aiutarla, ma faccio solo quel che posso, se iniziasse ad aiutare anche mio fratello invece di blaterare, ci sarebbe meno lavoro da fare, almeno in casa, ma lui è piccolo, ha solo 14anni e, come dice mia madre, è un bambino.

La cosa che mi fa più male è che da quando entra in casa a quando esce non fa nient'altro che cercare di essere il migliore, l'uomo, il più forte e rompe le scatole a me perché sono l'unico uomo in casa e penso, perché non va a fare il gradasso con i bulletti della scuola? Ha forse paura? Non lo so Diario ma per me anche mio fratello è rimasto un po' traumatizzato.

Rapporto:

I dodici stati d'animo che conducono alla malattia: costituiscono una mancanza di libertà e portano alla malattia mentale

1. Ritegno
2. Paura
3. Irrequietezza o preoccupazione
4. Indecisione
5. Indifferenza
6. Debolezza
7. Dubbio
8. Entusiasmo
9. Ignoranza
10. Impazienza
11. Terrore
12. Dolore

Ed ecco le sette tappe da raggiungere per la guarigione:

1. Pace
2. Speranza
3. Gioia
4. Fiducia
5. Certezza
6. Saggezza
7. Amore

Solo dopo aver provato con certezza tutte queste tappe si può definire una persona fuori dalla malattia mentale.

Ore 21.20 ero in sala fumo, seduto sulla solita poltrona nera e mi sono sentito male, sono esaurito, un vuoto

nella testa, pensavo di essere tornato a scuola,di esserci ancora, ero nel lungo corridoio e m'imboscavo in bagno a fumare una sigaretta in santa pace.

Sto facendo un lungo viaggio a ritroso con la mente in cerca di risposte e di certezze necessarie alla mia essenza, troppi perché hanno offuscato la mia mente e troppi forse mi sono giunti alle orecchie, io voglio risposte!

Sono nervoso, quasi isterico, perché io devo patire tutto questo dolore, non ne posso più, basta cazzo, ho ventidue anni!

Guarda Diario il mondo fa schifo già di per sé, se poi ci si mettono giornate come queste ad arricchire il cumulo di letame, siamo a posto, dovrò subire un altro intervento alla colonna vertebrale e non posso rifiutarmi, questa volta c'è in gioco la mia vita, o mi opero o finisco paralizzato in un letto a dipendere da tutti, mio Dio che atroce destino!

Chissà se ne uscirò vivo questa volta! Non voglio finire sulla sedia a rotelle è già difficile la vita così, figuriamoci paralizzato in un letto.

Non ci voglio nemmeno pensare, perché tutto questo mi terrorizza!

Diario ti devo salutare perché ho sonno, così ti lascio in compagnia di una signora poesia.

Dopo il grande dolore, viene un sentimento compito

i nervi siedono cerimoniosi, come tombe

il cuore rigido si interroga se fu lui che soffrì,

e fu ieri, o quanti secoli fa?

I piedi, meccanici, vanno in giro

di terra, o aria, o altro

una via di legno

divenuti incuranti,

un appagamento di quarzo, come una pietra

questa è l'ora di piombo

ricordata, se si sopravvive,

come un congelato ricorda la neve

prima il freddo, poi lo stupore, poi il lasciarsi andare.

(Emily Dickinson)

Ora capisci come mi sento, amico?! Ciao a domani.

<u>Domenica 9 Luglio 2006</u>

I dottori hanno affermato che non possono farci nulla, bisogna aspettare l'intervento e non possono fare più di tanto se non placare la mia ira.

Ma se 'sti stupidi di dottori del pronto soccorso mi avessero fatto una lastra al posto di una flebo di En per mandarmi via il prima possibile e avere più tempo per chiacchiere, non mi troverei con la schiena a pezzi! E' impossibile che un ragazzo invalido, vada all'ospedale e dica, ho una protesi nella schiena e mi fa un male tremendo, ed il dottore di guardia gli risponda, "E' l'ansia", ma quale ansia, razza di scemo, l'ansia c'è l'ho da quando ti ho incontrato, ho l'ansia quando arrivo al pronto soccorso con la schiena rotta e m'imbottisci di farmaci per mandarmi a casa a piedi alle 4.00 di notte, ho l'ansia quando chiamo l'ambulanza perché mi sono rotto una gamba e quando arrivo da te al pronto soccorso mi spedisci in psichiatria, ho l'ansia quando t'in-

contro per un esame del sangue e quando ti vedo guardare le mie lastre con quell'aria di chi non sa neppure cosa sia una frattura.

Caro dottore, mi preoccupi! Tu che dovresti salvare vite umane! Invece non sei in grado neppure di mettere in pratica le prime norme pratiche del pronto intervento, sai una cosa dottore, se dovesse rompersi un'altra vite nella mia schiena, non toccarmi perché correrei il rischio di svegliami mutilato per colpa della tua scemenza.

Altro che codice rosso, giallo, verde, bianco, tu non distingui neppure i colori, mi pari daltonico, figuriamoci se distingui un osso da una protesi.

Comunque per tagliare qui il discorso, caro il mio dottorino, t'informo che all'aula magna dell'ospedale piano zero, ci sono i corsi di formazione, sai, n'avresti bisogno!

Ore 12.00 stamattina dopo che gli infermieri mi hanno svegliato, sono andato al bancone per chiedere un pacchetto di sigarette, dopo averne fatta accendere una, sono andato in sala fumo e mi sono seduto, ad un certo punto mi mancava l'aria e il petto mi pulsava così forte che mi faceva male, poi silenzio, mi sono alzato di corsa come un esaurito e mi sono messo a correre da una parte all'altra del reparto, non capivo il perché, né cosa mi stava succedendo, tanto meno riuscivo a fermarmi.

Ero come imprigionato dentro me stesso, vedevo cosa stava succedendo, ma non riuscivo a frenare il mio corpo, ero lì impotente ad osservarmi mentre facevo la maratona, è stato terribile e allucinante.

Quest'esperienza mi ha preoccupato, è stato come se fossi stato assente e privo di personalità, un po' come nella de-personalizzazione e spero che non si ripeta mai più.

Diario oggi sono in un completo caos e per questo ti saluto, ma ti voglio comunque donare un'altra signora poesia.

AHIME' *(Oscar Wilde)*

Con ogni passione andare alla deriva

fin che l'anima vibri come un liuto a tutti i venti:

per questo ho rinunciato alla saggezza,

alla mia antica disciplina?

Mi sembra la mia vita un palinsesto

di rime e note, canzoncine

scribacchiate in vacanza pigramente

da un ragazzo. A mascherare il segreto.

Certo avrei potuto giungere in vetta, un tempo,

e dalle dissonanze della vita

trarre un accordo che salisse a Dio.

Quel tempo è morto? Con la piccola bacchetta

ho solo sfiorato il miele dell'arte

e devo perdere l'eredità di un'anima?

RAPPORTO: Tecnica basilare per il rilassamento corporale.

- Distendersi sul letto
- Mettersi in posizione eretta e comoda
- Tenere le gambe ben distese e leggermente divaricate

- Tenere le braccia rilassate, distese lungo il corpo verso gli arti inferiori
- Rilassarsi e chiudere gli occhi
- Inspirare, espirare, inspirare 3 secondi, espirare 7 secondi
- Concentrarsi solo sul proprio corpo
- Pensare al buio, al vuoto, al nulla, al silenzio, al mistero
- Partendo dai piedi e arrivando ai capelli ripetere questa frase, i miei piedi sono calmi e rilassati … per 10 volte le mie caviglie sono calme e rilassate … per 10 volte e così proseguire.
- A metà esercizio ripetere, il mio corpo è calmo e rilassato, il mio corpo è rilassato e calmo.

RAPPORTO: Tecnica di rilassamento con l'aiuto di musica tipo Shanti.

COME FARE?

- Distendersi su un letto, un tappeto, un prato, qualcosa di molto comodo.
- Mettersi in posizione eretta, braccia lungo i fianchi e gambe distese.
- Iniziare con la tecnica di respirazione, inspirare 3 secondi, espirare 7 secondi, continuare, rilassarsi.
- Accendere la musica Shanti e chiudere gli occhi, ascolta il tuo silenzio, il buio, la pace, la calma, la tranquillità, la natura, il vuoto, il nero, l'immenso.
- Rilassarsi cercando di stare in silenzio, nella pace della tua stessa essenza.

- Durante l’ascolto della musica visualizza una finestra nel buio, un’unica finestra in un unico ricordo, in un’unica visione angelica.
- Ascolta tutto il cd e segui un solo suono, ad esempio gli uccelli e fatti portare dal suo richiamo, il richiamo alla natura e alla pace interiore.

Cosa usare?: letto, materassino, lettore cd, incensi, aromi, candele, tutte quelle cose che t’inducono alla tranquillità.

Lunedì 10 Luglio 2006

Oggi ero così triste che sono uscito dal reparto, sono andato fuori dal bar e ho chiesto a dei ragazzi di comprarmi un paio di birre, le ho bevute e adesso sto da schifo, pensavo che l’alcol potesse aiutarmi a dimenticare e invece peggiora soltanto la situazione, non berrò mai più, più di una birra a settimana perché se questo è il risultato, preferisco non bere più.

Mi fa un male cane la testa e tutto per un paio di birre, dovrebbero vietarle dal commercio, altro che una birra bionda doppio malto, una birra che mi tolga il mal di testa di quella precedente.

Sono le 23.30 e sono in sala fumo, sto male, mi manca l’aria, non riesco a respirare bene, sento la trachea chiudersi, ho un forte senso di vertigini e di soffocamento, ho la nausea e mal di testa, la schiena mi fa un male cane, precisamente nella zona dove ho la protesi.

Sento scricchiolare il mio corpo e piegarsi in due la colonna vertebrale, se mi muovo si sente un “Crack” come un forte rumore di un orologio che segna il tempo.

Qui mi voglio dimettere e io dovrò andare a casa ad aspettare mesi prima di essere operato e dovrò vivere

con la paura di poter rimanere paralizzato in qualunque momento, cosa farò se dovesse succedere una cosa del genere a casa, mentre sono da solo, non lo so!

Dovrò solo aspettare e avere pazienza, molta pazienza! Comunque venerdì sarò dimesso.

Ti ringrazio e ti saluto Diario ma vado a riposare perché sono molto stanco e confuso, ciao!

Domenica 16 Luglio 2006

Ciao Diario, sono a casa! E' da venerdì che sono rientrato ma avevo tante cose da fare che ti ho trascurato e ti chiedo scusa! Poi, non so il perché, ma in questi giorni non ho sentito il bisogno di scrivere, non ti offendere ma è la pura verità.

Ho riletto ciò che ti ho scritto in reparto e devo dire che ho scritto cose terribili, ma la differenza che c'è fra casa e reparto è che in reparto, non puoi tenere scheletri nell' armadio, perché escono da soli, lì anche le tue paure prendono forma, il corpo subisce un' assurda metamorfosi e gli incubi diventano realtà,poi si è costretti ad affrontare faccia a faccia le tue paure fino alla vittoria.

In reparto escono tutte le emozioni e spesso si arriva all'euforia: è anche questo lo scopo della contenzione in reparto, far uscire le tue paure e i tuoi traumi per affrontarli e non tenerli dentro a provocarti dolore e paura.

Lì l'isteria si unisce alla follia e da vita all'inverosimile, allucinazioni, visioni, mondi alternativi, viaggi al passato, paure … Vorrei sapere il perché,ogni volta che un paziente che ha avuto problemi psichici, si trova al pronto soccorso di Lecco, anche solo per una caviglia sloga-

ta, o un semplice taglio … c'imbottiscono di farmaci, senza mai fare una visita di accertamenti.

Ad esempio io sono stato al pronto soccorso perché la protesi mi si è rotta e mi hanno riempito di En e, senza lastre né la visita di un chirurgo mi hanno mandato a casa, l'alternativa per loro è se vuoi accertamenti ti ricoveriamo in Psichiatria.

Gli psichiatri non possono farci nulla ma ne sono desolati, perché un paziente non può essere ricoverato in un reparto psichiatrico per un problema fisico, d'altra parte anche i dottori ammettono l'incapacità di alcune persone nel gestire il prontosoccorso e adesso riesco a capire perché i migliori chirurghi dell'ospedale abbiano chiesto tutti quanti il trasferimento e non parlo degli studenti che non vogliono proprio saperne di finire a lavorare in un ospedale con una cosi pessima fama.

Non so come possa un medico sbagliare durante la trasfusione la sacca del sangue, o come un'infermiera possa uccidere tanti pazienti senza farsi scoprire, etc.

Diario parleremo degli scheletri dell'ospedale in un altro momento perché adesso c'è mio fratello che continua a bussare alla porta, che noia!

Lunedì 17 Luglio 2006

Oggi sono uscito con mia madre a fare delle commissioni e prenotare le dieci sedute di Tens alla schiena: mi hanno trovato posto solo a Calolziocorte addirittura nel mese d'agosto e invece di un'ora il giorno, mi dovrò accontentare di mezzora.

Ma è possibile che uno si sloghi una caviglia e gli trovino il posto nel giro di un giorno e gli prescrivano anche i massaggi, invece io che ho la schiena a pezzi devo a-

spettare un mese, per fare poi solo 30minuti di Tens, che ingiustizia!

Si sa che passano avanti sempre i soliti raccomandati però perché non si decidano a mandare in privato chi ha le possibilità economiche?

È meglio che cambio discorso, sai c'è un sogno che mi tormenta, inizia con un elicottero che arriva a prendermi, poi,in un baleno, diventa una navicella spaziale e mi porta in cima al mondo, nello spazio e l'unico modo che ho per tornare sulla terra è indossare un paracadute e buttarmi di sotto, ogni volta che ho quest'incubo, non riesco più a dormire, mi sveglio sudato, spaventato, è un vero tormento, spero che svanisca presto quest'-ansia dell'altezza, come non lo so, ma,nel frattempo, sfido la paura passando sui ponti alti, sperando di vincere le vertigini e la paura.

Ti devo salutare Diario perché è molto tardi e ho da fare, buona notte.

Martedì 18 Luglio 2006

Ciao Diario!

Ho in mano il giornale di Merate e c'è l'articolo sul dramma di Monica.

Sì, è come pensi! Parla di Monica! Parla di quello che è successo al fiume, anche se devo ammettere che l'articolo è stato molto montato dai giornalisti, hanno fatto di un dramma un capolavoro di pronto intervento, soltanto che la bambina è morta aspettando gli eroi e i *soccorsi non sono intervenuti immediatamente* … sono arrivati dopo un'ora!

Manco se avessi telefonato in Perù! Si sa, i giornalisti hanno il dono di esagerare sempre e in ogni modo!

Non importa informare ma solo esagerare per far unico il servizio, che bella roba!

Ieri al ritorno da Lecco sono voluto andare al fiume per vedere se sarei riuscito ad arrivare di nuovo alla spiaggetta senza traumi e ricordi dolenti, ma proseguendo lungo le rive del fiume, tutto mi sembrava così diverso e distante, più andavo avanti e più il fiume mi sembrava sporco, il mio posto speciale era un letamaio, tutto era così trasandato, vuoto, solitario.

Non riuscivo a camminare bene perché ogni tanto le gambe mi si bloccavano da sole in cerca di un appoggio.

Così iniziai a cantare la canzone di Gigi D'Alessio, piccolo amico, tanto per distrarmi un po' e nel frattempo contavo con la mente i passi che facevo, "1.2.3.4.1.2.3.4", di colpo mi bloccai proprio sotto il cartello indicativo che avvisava l'entrata nella giurisdizione di Airuno, avevo gli occhi sbarrati, sudavo, un pensiero fisso, un flash back del passato, un incubo.

Mi sembrava di rivivere la scena, di sentire le pale dell'-elicottero, di vedere la barchetta verde a mollo in acqua, di sentire aiuto e in un attimo mi uscì di bocca una frase: "Solo contro me stesso!".

Provai ostinato a proseguire fino alla spiaggetta e quando ci arrivai pensai: *ma è la mia spiaggetta*, di colpo mi ritrovai a rivivere attimo dopo attimo il giorno della morte di Monica e un calore, un brivido, un miscuglio di emozioni mi salirono addosso, lasciandomi stordito, mi ripresi dopo quasi un ora e nella mia mente pensai: "Io ho fatto tutto il possibile per salvare Monica!, non è colpa mia!"

Penso guardando il lago "Per la prima volta nella mia seconda vita, mi sono messo a correre per raggiungere

l'ambulanza, ho chiamato tutti i numeri di soccorso, ho fatto quel che ho potuto, io ti ho soccorso!"

So che non potrai mai rispondere a queste domande, ma che cosa ci facevi cosi lontana da casa? E perché ti sei gettata in acqua se non sapevi nuotare? Dove erano i tuoi famigliari? Addio piccola, addio!

Così mi sono fermato alla spiaggetta, ho acceso una sigaretta, l'ho fumata a metà e l'ho gettata in acqua, come ultimo saluto a Monica dicendo "Riposa in pace", poi tirando fuori un pennarello dalla tasca e mi sono messo a scrivere su un albero "Monica riposa in pace!", chiusi gli occhi, mi sono voltato per tornare a casa in silenzio e più tranquillo.

Ma torniamo ad oggi, sono tornato da poco in casa, perché prima sono stato a comperare le sigarette e poi sono andato a vedere se erano arrivati i soldi in banca, ma la cosa strana è che fuori dalla banca c'era un branco di ragazzini che urlavano e gridavano e mi sono sentito male: ero così sofferente che ho dovuto prendere la prima strada per il lago e cercare un angolino dove rifugiarmi.

Che brutta bestia la paura!

Adesso ti scrivo quello che ho scritto giù al fiume, superati i binari del treno, oltre il sentiero, oltre gli alberi, il fiume e i gabbiani che in un unico stormo ondeggiano raffigurando una freccia, per poi volar via veloci, veloci, "che mal di testa! C'è un suono fastidioso che mi trapana il cervello!", il fiume, l'acqua cade in un abisso, io, il sentiero e il ponte siamo in alto, in cima, più su.

Le persone scompaiono mescolandosi nel verde, su in cima, in alto il cielo si spezza in due, l'azzurro ai miei lati e il bianco delle nuvole, su in cima, in alto, e poi … le vertigini, la paura e l'aria, il freddo in un giorno in cui il termometro segna 30C° all'ombra, avevo una paura

che la terra si aprisse e che io e quel pezzo di terra rimasto sospeso saremmo finiti per cadere, sempre più in basso all'infinito, senza mai fermarsi.

Dopo pochi istanti,tornato cosciente e impaurito, ho deciso di tornare a casa per essere più al sicuro.

Al ritorno verso casa la testa iniziò a pulsarmi forte, come se fosse una Matrioska e,aperto il primo contenitore il secondo non fosse stato capace di contenere tutti i dati del primo, così iniziava a pulsare, a spingere verso l'esterno, come se volessero uscire, come se qualcosa volesse uscire, eruttare, ma ero così spaventato e inconsapevole di cosa mi sarebbe accaduto e di quello che poteva succedere, che ho accelerato il passo per arrivare il prima possibile a casa: ero terrorizzato.

Ero vicino al campo di grano quando vidi un'ombra, *Non è la mia*, sentii una presenza conosciuta, rassicurante, innocua, ma allo stesso tempo spaventosa, *Chi è? Mi sta seguendo qualcuno?" è una mia idea? è il fantasma del mio passato? sei forse la parte di me che non voglio essere? sei il mostro che soffoco da cinque anni? vuoi farmi del male? Sei l'osservatore? Chi sei? sei lo specchio di una vita passata o futura? È meglio se torno a casa!*

Ore 23.59: sono in camera mia, da solo, ti starai chiedendo che cos'ho? Sento che alle mie spalle c'è qualcuno, forse un uomo! forse sono io! … mi sembra che stia lì a guardarmi e ridere di me!… dietro di me c'è il letto armadio ma quando mi volto la presenza si sposta alle mie spalle e mi fa paura!

Sto sudando, sono agitato, il cuore, l'adrenalina, non c'è nessuno! Cazzo ti sto cacciando nella mia testa! rientra! non ridere! vattene!… meno male, non sento più alcuna traccia di quella presenza, sembra svanita nel nulla.

Sarà forse stato causato dalle mie insicurezze, dalle paure, dalle incertezze e dai traumi delle paure? Non ho risposta a queste domande e preferisco non toccare la piaga bagnata.

Ti saluto caro amico, ho sonno e voglio dormire per dimenticare quest'orribile giornata, Ciao!

Mercoledì 19 Luglio 2006

ore 08.10

Sono sveglio, la penombra mattutina è in camera mia, i raggi del sole filtrano attraverso la tapparella, sono calmo e rilassato e spero che la giornata di ieri sia stata solo un incubo irreale.

Ore 22.50, scrivo da seduto, sono rilassato, privato di qualsiasi emozione e sensazione, trattengo il fumo della sigaretta e respiro l'odore dell'incenso al sandalo.

Sto sentendo la musica Shanti e mi sto lasciando accarezzare dall'aria del ventilatore, è piacevole e tutto questo mi rilassa!

Oh Diario, non so come dirtelo, in realtà sento qualche cosa ma è indescrivibile, è un pò come quando ti fumi l'erba! pessimo esempio!... è un miscuglio di sensazioni, di emozioni, di movimenti psicofisici, di odori, di sensazioni e sensualità.

Qui tutto è possibile e piacevole! Ecco come definirlo, è l'estasi! Qui non c'è odio e dolore ma solo piacere, qui ho tutto, non mi serve nient'altro che quello che già possiedo, soddisfazione e sensazioni, è stupefacente, magnifico!

Ondeggio qua e là seguendo il suono e gli odori, c'è passione, mi accarezzo il petto, la testa, posso toccarmi! Mi sento! ho il tatto!... sono compatto, solido e bello, tutto questo è piacevole, sembra di far l'amore con

il proprio corpo, fare l'amore con se stessi.

Gli occhi mi si chiudono, donne e uomini seminudi ballano con me seguendo il ritmo della terra, il ritmo primordiale.

Stop! Ritorno a questa realtà per scriverti un paio di cose che mi hanno colpito leggendo il libro di Raffaele Morelli, "Ciascuno è perfetto".

Nel primo capitolo che lui intitola "è tutto qui" sembra che stia parlando esattamente delle mie esperienze di vita vissuta, dalle pagine del suo primo capitolo capisco che c'è qualche cosa che non va in me! Non faccio e non dico! Nel rapporto con le persone non faccio quel che voglio e non dico ciò che sono e così mi complico la vita, non parlo e non mi mostro per quel che sono davvero e indosso sempre maschere e personalità che non mi si addicono.

A pensarci bene, la cosa migliore da fare è essere ciò che sono e mostrarmi per quel che valgo, sicuramente sarebbe la cosa migliore! Adesso aspetto l'opportunità e qualche amico, poi si vedrà!

Il mio blocco mentale arriva proprio dal fatto che conosco molto me stesso, i miei limiti e i miei difetti, ma la cosa peggiore che mi crea casini è che non voglio mostrarmi per quel che sono, ma mi mostro esattamente per quel che gli altri vogliono, cioè se mi chiedono di essere un eroe, divento un eroe, se mi chiedono di essere un bullo, divento un bullo, ma la cosa sbagliata che faccio è quella di nascondere chi sono veramente, devo pensare più a me stesso e essere chi vuole Emanuele e non chi vuole Pinco Pallino.

Credo che imparerò presto ad essere me stesso,mostrandomi per quel che sono e per ciò che voglio essere, non so ancora chi sarò, ma lo diventerò presto.

Volevi essere uno scrittore ed ecco che sei uno scrittore, ecco partirò da qui!

Morelli riferisce spesso queste parole, "Mai nessun secondo pensiero!" e penso di avere capito a cosa si riferisce, sei come sei fatto, non pensare alla perfezione, la perfezione non esiste e porta alla pazzia, mentre l'umiltà porta alla semplicità, accettati per quel che sei e per quel che puoi dare, solo così, scoprirai quel che vali veramente, questo è ciò che penso e questo è quello che farò!

Proverò ad eliminare la perfezione dalla mia testa subito, *quel che faccio è perfetto così com'è* adesso, elimino il pensiero perfezione e riformulo il pensiero, *Quel che faccio è così com'è, semplice e razionale!*

So Diario che ti sembrerà un ragionamento assurdo ma prova a seguirmi se riesci! Il mondo, l'universo è qui, c'è sempre stato, lo abbiamo scoperto adesso, ma è qui, perché cercare qualche cosa che non c'è, come la perfezione? Lo *Zen, si abbandona alla vita ora, così com'è, senza schemi, pregiudizzi, certezze, senza alcuna teoria, senza credere in nulla,* è tutto qui, tutto quello che mi serve, è qui! Ho aria per respirare, acqua per dissetarmi, cibo per alimentarmi, è tutto qui!

Non complichiamoci la vita! La ricerca e la crescita spirituale non c'è nello zen, ma solo la pace interiore, la ricerca della perfezione è ritenuta la causa principale del nostro malessere psicofisico, io la penso così.

Ti scrivi ora un'antica poesia Zen che mi ha colpito molto, l'ho trovata scritta nel libro di Morelli anche se l'autore è A.W. Watts.

"La perfetta via è priva di difficoltà,

salvo che evita di preferire e di scegliere.

Solo quando siate liberi da odio e da amore, essa si

svela in tutta la sua chiarezza.

Una distinzione sottile come un capello

e cielo e terra sono separati!

Se volete raggiungere la perfetta verità, non preoccupatevi del giusto e dell'ingiusto.

Il dissidio fra giusto ed ingiusto

è la malattia della mente."

Vedi Diario, la perfezione e il cercare di raggiungerla, l'essere ciò che non sei, ti fa ammattire! A cosa serve ricordare il passato se è doloroso e fa male, cioè fa soffrire? Sono forse nato per soffrire? Comunque voglio stare nel presente e viverlo, anche perché fra un secondo dovrò vivere il futuro proiettato nel mio presente e non so cosa mi riserverà, non voglio pensarci e complicarmi la vita, anche perché non posso passare la mia vita sperando di intravedere il futuro, perché mentre penso a come sarà il mio futuro mi sarò perso parte del mio stesso presente.

Poi, è anche vero che se non sto nel presente mi troverò sempre a cavalcioni dell'onda sbagliata, di una vita sbagliata, o di quella che non arriverà mai, come succede a quelli che pensano sempre al futuro … io lascio fare al mare, il futuro non mi interessa.

Raffaele Morelli, riferendosi allo Zen dice, è una scelta di vita, strana, ma logica e semplice, ed è vero secondo il mio punto di vista!

Ora ti riporto quel che ho letto e appreso! dice: "L'uomo dice lo scrittore riferendosi allo Zen, è come un onda, in cui, la prima, la seconda e la terza, pur essendo onde dello stesso mare non saranno mai uguali, "la diversità e le culture!", è una scelta di vita secondo me utile e migliore, pensa,… abbandonarsi a se stessi, pen-

sa che bello!

La cosa magnifica è che allo zen, non importa il valore, “la casta, la classe sociale”, della nostra vita, ma solo la vita in sé.

Il maestro Watt, risponde poi a Morelli paragonando la crescita di un uomo a quella di un albero, di un giardiniere.

Dice testualmente: “Come l’albero ha un atteggiamento di crescita senza scopo, in cui non vi siano scorciatoie poiché ogni tappa del cammino è tanto quanto una fine”.
[…], l’interno, per quanto sembri paradossale, la vita piena di scopi non ha contenuto, non ha senso.
[…], “interiormente”, la mentalità Taoista, non produce e non forza nulla, ma “fa crescere” tutto …
Per il grande “Granet”, tutto è puro, se non c’è un secondo pensiero.
I maestri mistici, scrive ancora Granet, pensano che questo stato di “grazia magica, sia lo stato naturale …”
Tutte le tradizioni popolari e religiose ci spingono a guardare in noi stessi, costringendoci così, inconsciamente ad “autocolpevolizzarci”, criticarci da soli come degli sciocchi.
Ci troviamo così a lottare da soli contro noi stessi, ad esempio l’esame di coscienza, raffigurato da due personalità, “il bene e il male, Dio e il demonio”.
Questo ci porta a giudicare i nostri stessi atti e a stabilire se siamo stati, “bravi o cattivi”; tutto l’opposto dell’insegnamento “zen e Taoista”.
Dice Raffaele Morelli a proposito dell’esame di coscienza: “Non c’è niente, ma proprio niente da rimettere a posto, da migliorare; anzi, sarebbe veramente pericoloso realizzare qualsiasi forma di miglioramento, perché finiremo per assomigliare all’ideale che ci siamo messi in testa, finiremmo per diventare caricature di noi stes-

si”.
Penso che abbia ragione, rischieremmo di diventare fotocopie sbiadite di noi stessi, uomini di cartone.
“Quando mente e corpo sono in armonia e in sintonia, con se stesse, avviene l’estasi totale, il piacere dei sensi”.
L’eccitazione più estasiante del creato, avviene se inserita nel contesto, “mente, corpo, creato”, come dicono i grandi maestri Buddisti.
Per natura intendo, tutto ciò che ci circonda, “persone, luoghi, animali, vegetali” tutto ciò che è natura e creato da essa.

<u>Venerdì 21 Luglio 06</u>
ore 01. 24

Adesso sono nel mondo reale, ma prima … ero in quello parallelo. Sentite un po’ cosa pensavo; trascrivo.
Ore 21. 21, vivo attimo per attimo, rispettando le regole civili e morali, sfruttando le occasioni al massimo, vivo pensando agli altri, cercando di dare piacere, questo mi dà forza e soddisfazione. Rendere felice una persona, vuol dire amare, essere onesti con se stessi, perché questo mondo ha bisogno di felicità e umiltà, di gioia e serenità, c’è troppo dolore in questo mondo confuso.
Quando facevo il barista, mi dava gioia e orgoglio soddisfare le esigenze dei clienti, mi rendeva felice, apprezzato.
Adesso mi trovo al fiume, in centro Olginate.
Sono seduto su una panchina, in cemento, bianco, la quarta, venendo da Capiate.
La mia fragilità, la malinconia e i ricordi del passato, riaffiorano in me.
Ero a casa da solo, il passato mi tormentava, ricordavo alcune persone che hanno distrutto il mio cuore e dato vita a bellissimi ricordi.
Pensavo ad Evelina, a quanto l’ho amata e di colpo

sono apparse le figure delle altre donne che hanno dato forza alla mia vita.
Milena, Antonella, Chiara, Rachele, Nadia, Sara, Saretta, Luisella, Fede, Claudia, Evelina, una lunga lista di donne eccezionali che hanno segnato la mia vita, regalandomi attimi di gioia e d'immensa felicità ,finita poi per la classica incompatibilità.
Ma io dico, come si può non essere compatibili, forse non ero pronto, o non erano pronte a continuare una relazione seria e duratura, ma … le donne chi le capisce.
Non c'è stata una storia amorosa più seria dell'altra, una più lunga, una più corta, ma quasi tutte simili, anche se la più tragica è stata la rottura della storia con Evelina, quando così, senza preavviso, è sparita in Abruzzo senza farsi più sentire.
È un argomento ancora un po' dolente, meglio cambiare discorso.
Ero uscito da casa, esasperato e un poco depresso, con la scusa di andare a prelevare e per cercare qualcuno della mia età, magari di questo piccolo paese, per scambiare qualche parola e magari farmi qualche amico.
Voglio farmi nuovi amici.
Poi sono andato alla festa della birra, al palazzetto dello sport d'Olginate, ma che delusione, ragazzini 15enni ubriachi a ciondolare come dementi a suon di musica heavy- metal.
Che baggianate, non si reggono neanche in piedi, meglio andare via, pensai.
Mi sentivo solo e credevo che andare alla festa della birra fosse un'occasione per fare nuovi incontri … ma erano tutti ubriachi.
Il punto è che non ho più nessuno, elemosino parole da tutti, non chiedo niente in cambio, solo parlare, di tutto e di più…
Il mio sogno è lavorare in un bar a contatto con la gen-

te, cosa ho fatto a fare la scuola alberghiera se no!
C…o, mi sono lavato, depilato, profumato, sistemato; con la certezza di uscire e trovare qualcuno, ma sembra che tutti mi evitino, porca t….a non ho la rabbia, sono solo invalido.
Per il mio bisogno d'amare, accetto di tutto, ricevendo solo qualche briciola d'affetto, tanto per tirare la giornata.
"Ho bisogno d'amare"!
Non cerco una ragazza perfetta, ma la donna sensuale, che sappia amare e non solo per fare sesso, *perché per me la donna è il mondo, il mio mondo, il mio bisogno.*
Sento mancare una parte di me, sì mi manca qualche cosa! Mi manca l'amore di una donna che sappia abbandonarsi al mio mondo, a me stesso, che mi ami per i miei difetti e i miei pregi! mi manca quell'affetto, quell'amore, quella gelosia, quello sguardo intrigante e misterioso che solo una donna può dare!

Sento il bisogno di ricevere, oltre che donare affetto.
Quella voglia di tenersi per mano, di carezze, di stare vicino, di baciare, di toccare quel corpo splendido e mio!
Delle lettere d'amore scritte in momenti malinconici, di solitudine.
Quel profumo, quell'odore indefinito, di donna che neanche Chanel, riesce ad imitare!
Gli s.m.s., con scritto amore *cosa stai facendo? Sei sola? Ti va di parlare, mi manchi! Ci vediamo domani alle 18. 00! Ciao ti amo!*
Quei cioccolatini con il bigliettino dentro per dire ti amo in poesia.

Il Bacio, il Bacio Perugina, che dopo averlo regalato, si sente il bisogno di scartare e mangiare insieme, morderli a metà, fino a che le labbra non si toccano, per poi decidere a chi tocca mangiare la nocciola.

I peluche, teneri, delicati: i miei hanno sempre portato il nome *cucciolo o topina*, secondo la forma.
Il solo immaginare la donna della mia vita, mi fa venire una tenera paura, uno strano tremolio nel corpo, il cuore sobbalza e le parole singhiozzano, fino a ricordare quella frase che almeno a me veniva spontanea, "ciao amore tutto a posto?"

Le fotografie nel portafogli, i progetti, le paure, le coccole, le parole, i sentimenti, le sensazioni, il sesso.
Il primo rapporto sessuale, la paura, pur non essendo più la prima volta, ho sempre quella paura di sbagliare, di non essere adatto, di fare brutta figura.
Sara ad esempio l'ho frequentata per tre mesi senza fare sesso ed è successo solo quando ne abbiamo sentito il bisogno.
Nel primo impatto non volevo fare la figura dell'impacciato, né fare sentire lei incapace, perché era ancora vergine.
Poi ci si abbandona al fatto e tutto prosegue da se.
Si prende la consapevolezza di quello che si sta facendo, l'aria s'incendia e gli ormoni si muovono a mille.
Sono qui, dove venivo con Fede, la mia ex, ma sto pensando ad Evelina.
Magnifica, bionda, alta, sensibile, spiritosa, responsabile, solare, sexi, dotata di uno straordinario intelletto, con quello sguardo selvaggio e penetrante, da classica donna napoletana.
Il fiume, la sera … , guardare le luci dall'altra parte del fiume, mi porta a ricordare le volte in cui Chiara ed io, ci trovavamo la sera, anche solo per scambiarci qualche coccola.
La sua dolcezza, la sua voce, il suo sorriso da bambina, le nostre promesse, il nostro amore… mi manca.
Mi manca il suo modo di starmi vicino, il suo modo di parlare, i suoi pensieri, le carezze, le sfioratine un po' timide, le lusinghe, i baci, il suo modo un po' impaccia-

to di camminare, il silenzio misterioso del momento, gli assurdi problemi di coppia, le passeggiate la sera.
Mi manca quella forma famigliare di donna, nel vero senso della parola e dei fatti, una donna da amare, da rassicurare, da soddisfare, attimo per attimo.
Mi mancano quegli attimi romantici, dolci, quel sapore di un bacio strappato casualmente che mi faceva sognare e sperare in un altro sospiro per poterlo rifare.
Quel sognare di volare in alto, insieme e sempre di più, uniti.
Ma, perché ogni mia relazione, ogni mia storia è finita così tragicamente?
Forse perché paragonavo tutte le mie storie alla prima e così via fino all'ultima, senza mai capire che ogni storia non è mai uguale all'altra!
Cercavo di ricostruire lo stesso rapporto avuto nella storia precedente, senza preoccuparmi, di quello che stava accadendo realmente, mi preoccupavo di non ripetere gli stessi errori, senza preoccuparmi di quello che stava accadendo.
Senza preoccuparmi di come andassero realmente le cose!
Beh il risultato è che l'ho perdute, una dopo l'altra, che stupido!
Ore 21.30 Ho un forte mal di testa, sono solo, nervoso e stanco.
Ero alla festa della birra, c'erano gli allenamenti del basket, mi riaffioravano in mente troppi ricordi, ormai dolenti, perché impossibili da ripetere.
Quei ricordi, begli attimi ormai passati.
Anch' io giocavo a basket, all'età di 17 anni, ormai non posso più, per via della mia invalidità.
Il palazzetto dello sport, prese vita nei miei ricordi, uno dei più belli della mia vita.
Tutto muto nel mio ricordo, il "Sole Luna" di Novate Mezzola, quando ancora ero normale e lavoravo come tuttofare, con Enrico "Chicco", e un magnifico staff

di 20 persone.
“ Panda, White, Fulvia, Steve, Chiara, Fabiana, Massimo”…
Il palazzetto dello sport, era allestito uguale a quel disco pub.
All’interno musica, sport e un bar, all’esterno, sdraio, pista da ballo, gruppo rock.
Le luci ad intermittenza, il giardino, il lago, quell’aria fresca, m’hanno scatenato troppi ricordi e un orribile mal di testa.
Ero li, seduto a un tavolino con la mia birra e un vento frizzante che oltrepassava i miei capelli dritti e la mia immagine, così ,nervoso per la solitudine sono sceso al lago, per stare più tranquillo.
Dove sono seduto adesso, godo del più bel panorama di tutta la valle.
Da qui vedo l’intera valle San Martino, Calolziocorte, Vercurago.
Beh sono solo, cosa ci posso fare, meno male che ho il taccuino.
So che non dovrei pensare al passato, ma i più bei ricordi della mia vita, sono custoditi nella cassaforte del mio passato; e poi il passato ha contribuito a creare il mio presente.
Ora sono un uomo, perché un uomo sa anche accettare di soffrire in silenzio!
Ho un senso di solitudine, che mi produce angoscia, un dolore profondo.
Questa solitudine, mi fa cercare nelle mie conoscenze, per vedere se ho qualcuno a cui realmente importa chi sono.
Oltre alla mia famiglia, non mi rimane nessuno, dalla mattina alla sera non scambio mai parola con nessuno, non parlo quasi mai.
La cosa più brutta è che non ho la compagnia di nessuno, nessuno su cui contare.

Ho collezionato più di 400 numeri di persone, conosciute nei miei momenti più terribili, adesso credo che non avrebbero tempo da perdere con me!
Alcuni si fingono distratti, o addirittura fanno finta di non riconoscerti, pur di ignorarti e non salutarti.
Chissà perchè saranno diventati cosi acidi e malmostosi, gli avrò fatto qualche cosa…
Forse è giusto fare così …, sì ciò che vuoi essere, non ciò che sei, un titolo, un nome, non fa di una persona un uomo!
23: 30, Sono uscito dal bar "Il Glicine", sono ubriaco.
Sbando, molleggio, sono sereno, non penso più a niente, mi gira la testa, o gira il mondo.
Sono libero, carico, felice, vedo con gli occhi dell'anima, bevo, bevo …
Sono tornato al bar, canto, rido, parlo, ballo, bevo, fumo. È la musica che batte.
Qui sono tutti ubriachi e amici!
Donne, uomini, odori, luci, alcool, musica, non penso più!
Vedo con gli occhi, non sento il corpo, esprimo me stesso nel mondo del vizio.
Vorrei chiudere gli occhi, ormai pesanti, ma l'adrenalina me lo impedisce.
Sto tornando a casa, ho la testa pesante, gli occhi stanchi, cammino ad esse, a sinistra e poi a destra, *se chiudo gli occhi dormo*.
Dovrei arrivare a casa, ho sonno, ma vorrei fare sesso!
Il mio cervello è caldo e stanco, tuttavia riesce a pensare che il lavoro del barista potrebbe essere quello giusto!
Cammino, cammino, senza meta, pensando a nulla se non al presente, sto vivendo attimo per attimo sto bene, finalmente mi sento Emanuele.
Va, mi fermo alla festa della birra, ci sarà qualcuno!
Ci sono solo quattro scemi.
Non ho più il tatto, i passi sono pesanti, ho sete.

"Mi fai un caffè doppio, grazie!"
Ho trincato come un cammello!
Pago e mi avvio verso casa.
Ho ancora addosso quel miscuglio d'emozioni e di sensazioni che suscita l'alcool, che insieme alla musica, al fumo e tutto il resto provoca uno sballo totale.
Libera il corpo dagli acciacchi e dai dolori e fa vivere in contatto con lo spirito.
Il mio [io], gli occhi della mente, lo sguardo interiore, il mio corpo, sono una cosa sola.
Sono ubriaco, ma sto bene dentro, il mio corpo, la mia anima, sono libere dalle classiche barriere educative.
La mia anima è libera e scorrevole in cerca di nuove emozioni.
Mi piacerebbe tirare l'alba, fra musica, ballo, fumo, alcool, parole, gesti ed emozioni, ma è tardi e sono ubriaco e la mia consapevolezza mi dice di andare a casa.
Ore 04. 55 Sono sotto casa, il passato, il presente, il futuro, ora non hanno importanza, quel che accade, accade, sono pronto a riceverlo.
Il mio corpo volteggia, il mio spirito esulta, vibrando insieme, formano il richiamo della natura.
Ore 05: 00 Ti saluto Diario perché sono brillo e stanco, ho sonno, per cui vado a letto a dormire.

<u>Sabato 22 Luglio 06</u>
ore 16.30

Sono alla spiaggetta, lungo il fiume, zona Airuno.
Sto scrutando le poche persone che passano in questo paradisiaco luogo.
Un tizio passa di corsa e noto che è più imbottito di un *vucumprà*.
Porta auricolari, occhiali da sole, un marsupio e ha la maglietta fradicia di sudore.

Ma se si ha il bisogno di correre in un posto calmo, tran-

quillo, silenzioso, soleggiato, insomma in mezzo alla natura, perché indossare auricolari, occhiali da sole, ma … dove è il bello!
Cioè il bello nel venire qui, è che si è a contatto con la natura, i luoghi, gli odori, i suoni.. se si vuole fare finta di fare sport solo per mostrare i bicipiti, perché non si mettono nudi? Se vogliono isolarsi,che vadano in palestra! e poi quelle biciclette sparate a 70 all'ora sono anche pericolose.
Dovrei piantarla, anch'io come tanti, di cercare motivazioni, il perché d'ogni azione, di calcolare, di cercare dati di fatto, di certezze inesistenti, e forse m'accorgerei… che quello che faccio, dico, in realtà non è nient'-altro che quello che vorrei fare, tutto diventerebbe più semplice, quello che vorrei fare, lo farei adesso.
Non sentirei giudizzi, ne farei pregiudizi, senza inibizioni, falsità e maschere che portano solo paranoie.
Chi giudica, lo fa perché non riesce a spiegare come vive una sua scelta di vita, una situazione inaspettata, un pensiero, una cultura, un indumento o è semplicemente frustrato o geloso.
Non parlo di me, ma di quelle persone chiamate, malelingue, che si piazzano magari fuori da una chiesa a parlar male di tutti.
Senza la cattiveria o il doppio scopo, la serenità dominerebbe il dialogo, la comunicazione diventerebbe più libera e più aperta e si guadagnerebbe più fiducia, oltre che civiltà.
Riguardo a ieri non so perché mi sono ubriacato: l'ho fatto perché mi andava di farlo.
E sinceramente una o due ciocche l'anno non fanno male, certo se poi si prende l'abitudine di farlo tutte le sere, diventerebbe una dipendenza, un problema enorme.
Ore 18.37… mi avvio verso casa...
Sto iniziando a pensare a cosa dovrò fare domani, per andare a "Trezzo D'Adda", alla bici, all'acqua, a cosa

mettere nel marsupio, a come vestirmi, quanti proble-
mi!
Ad un tratto mi è venuto in mente il consiglio del mio psicoterapeuta dott. Gadaldi Romolo: pensa a quello che vuoi fare adesso, non a quello che dovrai fare in futuro.
Ed è vero! Io devo vivere adesso, pensare a quello che sto facendo adesso, non devo pensare a quello che dovrò fare, perché perderei la cognizione del tempo, perderei l'azione del momento, pensando a quella che dovrò fare dopo.
Devo vivere attimo per attimo, perché il tempo scorre e non si ferma ad aspettarmi.
Tanto le cose accadono lo stesso, senza volerle e senza programmarle, *chi sa cosa ci riserva il destino*.
Tutto il creato si espande da nord a sud ad est ad o-vest, in un senso apparentemente casuale, seguendo un filo logico che porta alla conclusione.

Sto ancora cercando dentro di me il mio essere, il mio [io], stabile.
Vado in giro senza aspettarmi niente da niente e nessu-no, mi affido alla casualità.
Oggi ho fatto circa 50 km, un po' pochi per essere usci-to alle 15. 00, ma fra l'afa, il sole cocente, 40 g.c° all'-ombra.
Con questo caldo mi sarò fermato una decina di volte, ho fatto comunque una lunga camminata salutare!
Sono a casa..
Entro.. saluto: "Ciao".
Mia madre: " Non c'è l'acqua in casa, hanno detto che le cisterne sono poche bisogna aspettare che ci colleghino!".
Io: " Ok, vado di là!".
Ore 22.41 Non posso lavarmi l'acqua è putrida, gialla, piena di terra, ho schifo, mi laverò domani.

Domenica 23 Luglio 06
ore 23.30

Sto guardando alla televisione il film " Le cronache di Narnia!".
Durante il corso del film, compare una dolce bambina di circa 10 anni di nome "Lucy".
Vedere quelle immagini, mi fa ricordare, momenti indimenticabili del mio passato: quei capelli biondi a caschetto, le mollettine colorate, quel sorriso e quell'espressione da angioletto, quella vocina squillante, il dentino da latte appena caduto, quella gioia, quell'amore, mi ricorda la mia piccola Marika.
Quella parola che mi ripeteva spesso da bambina, "Sei il mio fratellone", ricordo che mi faceva spesso commuovere, però sono parole che crescendo si perdono nel passato.
Sono e sarò sempre orgoglioso di avere due sorelle e un fratello così, limpidi, stupendi, maturi, responsabili, altruisti, unici.
Ricordo che Marika già all'età di 10 anni, sembrava una ragazzina, ed era già molto dotata, odiava le discriminazioni e tutte le persone che da deficienti già le alimentavano, aveva sviluppato un'enorme forza di carattere, tanto è vero che aveva già amiche invalide, come la sua amica Alessandra.
Aveva già tanti amici da riempire la giornata, ma aveva sempre tempo per me e per i miei fratelli.
Quando mi trovavo da solo come un cane, perché alcuni bambini mi evitavano perché ero epilettico, lei si metteva a giocare con me, mi faceva parlare e mi portava dalle sue amiche. Lei come Debora (mia sorella maggiore), mi toglievano il dolore di essere messo da parte, discriminato, riempiendo il vuoto che c'era in me.
Anche mia sorella Marika ha avuto un problema in tenera età, non psichico, che non voglio nominare per

colpa d'alcuni paesani, stupidi, ignobili, che si divertivano solo vedendo soffrire le persone.
Sai a parecchie persone piace veder soffrire gli altri, sarà perversione, cattiveria, o gusto, ma penso che sia proprio da bastardi godere nel vedere soffrire un bambino.
Se poi si guardassero un po' anche loro, scopriremmo che sono umani, non persone, avide, ciniche, perché per essere degli spacciatori, mercenari abusivi, finti pensionati invalidi, mafiosi, strozzini, ladri assicurativi, delinquenti spontanei, in sostanza aborti della società, come può un uomo gioire di fronte a una disgrazia altrui?
Questo era lo schifo di ghetto dove abitavo prima, Sala di Calolziocorte.
Sinceramente, sì c'erano vere persone che si salvavano e qualche altra famiglia ma quelli più significativi li segno, la famiglia L. C. a cui devo un immenso grazie, Mariuccia, Pippo, Luca, Andrea, Nicoletta, suo marito Ivan e il loro figlio Mattia, Anna D .p. la madre d'Angela C., la mia amica Cristina della pasticceria, cui devo un illimitato ringraziamento e visto che era di Sala, ma per me era della famiglia Pina M., Luisa. M., Davide M., Gino M.
Della mia vecchia compagnia a Sala, nominerei solo: Angela C., Enrico A., Luca, Alessio e Antonio, senza iniziale del cognome perché il loro cognome me ne ha combinate tante.
Forse sarò cattivo, ma il dolore che mi hanno causato è più forte di qualsiasi cattiveria.

<u>Martedì 25 07 06</u>
Ore 06.00

Mi sono appena svegliato.
Stanotte ho fatto un sogno spettacolare!
Ero lì, sulla facciata del monte Resegone, a petto nudo, cercavo di scalarlo e di arrivare in cima.

Ragionando su questo sogno, mi sono accorto che, in realtà, non ho paura dell'altitudine, della profondità dello spazio, non ho paura della montagna e di ciò che rappresenta.
Io ho paura di quello che il mio misero corpo può dare nei confronti di quella, splendida, impetuosa, maestosa, traditrice, parete, dello sforzo che contro di lei, farei inutilmente.
Io ho paura del limite che il mio corpo, il mio io, ha.
Anche perché sono andato parecchie volte, con "Chicco" a scalare, pareti e pannelli e non ho mai avuto paura, anzi mi è piaciuto il contatto con la natura; io e la montagna.
Con tutte le protezioni che puoi avere addosso, è in ogni caso un combattere contro te stesso e contro le tue paure, "*l'estremo*".
Il salire sempre più su, con i tuoi muscoli che si tendono al massimo è un'avventura, lo scendere giù è un'emozione unica, irripetibile.
Non ho paura del mondo in se, ho paura di non avere quell'istinto primordiale, l'istinto naturale umano, in pratica l'istinto di sopravvivenza, che in ogni modo hanno tutti.

Diario ti saluto perché sono molto stanco e ho voglia solo di riposare, un abbraccio dal tuo amico Emanuele.

SALUTANDOTI AFFOGO (Tiziano Ferro)

Contemplare un addio
Non basterà
Il bisogno di un viaggio
È paura e coraggio
E sto qui
Ancora io ci penso a te
Non dimenticherò
Da ora in poi

I paesaggi del mondo
E le fotografie insieme a te
Ma ora salutandoti affogo …
Guarda da lontano quelle luci
Un'altra volta e dopo
Stringimi e poi stringimi e
Non sarà mai più
E domani so che sarò troppo solo
Ma dillo adesso cosa pensi
Salutandoti affogo …
Perdo il tuo sguardo
Cerco il ricordo
Lo fermo, mi sveglio
Ti guardo e sto meglio
E sei qui
Ma ora salutandoti affogo …
Guarda da lontano …
E quando non verrà mattina
Resterò accanto a te
E quando il buio si avvicina
Se succede pensa a me
E mi ritrovo a non capire
Mentre il giorno muore
Ed ogni notte era amore
Ed ogni giorno era un errore
Stringi le mie mani come
Per l'ultima volta
E dopo guardami negli occhi come
Fosse un anno fa
E domani so che sarò troppo solo
Ma dillo adesso cosa pensi
Salutandoti affogo …
Guarda da lontano…

<u>Mercoledì 26 Luglio 2006</u>

Buon giorno Diario, tutto bene? Adesso ti racconto la mia giornata e vorrei sapere cosa ne pensi.
Oggi, finito di fare il lavoro in casa sono uscito, circa intorno alle 14.30.
Sono sceso al fiume, sono entrato nel boschetto e sono arrivato al mio albero.
Mi venne un forte mal di testa, con capogiri, avevo gli occhi stanchi e la testa pareva quasi pesare.
Dopo pochi minuti scoppiò un violento temporale che portò vento, acqua e grandine.
Mi capita spesso prima di un temporale, sarò metereopatico?
Non so il perché e non mi ritengo un sensitivo, ma prima di un temporale, cambiano diverse cose in me: variazione d'umore, nervoso, ho dolore alla testa, occhi stanchi, muscoli facciali tesi. E dopo poco tempo, inizia la tempesta. Potrebbe essere una mia fissazione! Oppure no.
Di solito, dopo che le prime gocce d'acqua sono cadute, inizio a diventare sereno, tranquillo e rilassato, divento così calmo che potrei dormire.
Amo il cattivo tempo, i lampi, i tuoni, la pioggia e il vento, più vento c'è, meglio è.
Sinceramente mi piacerebbe poter vedere la forza di un tornado nel suo habitat, come in Arizona e in California, ma questo è un mio sogno e non credo che si realizzerà mai, anche perché seguire la formazione di un tornado è molto pericoloso e richiede una certa preparazione, molti soldi e un colpo di fortuna, non so il perché, ma i tornado mi affascinano.
Ti saluto Diario, augurandoti una buona giornata, ma prima ti regalo un pensiero che ti servirà a riflettere.

"*Sto naufragando in un oceano di speranze*
e di illusioni,

Un mare in tempesta c'è dinanzi a me,
l'euforia è l'emozione più forte,
non vorrei affondare, affogare o peggio
annegare.
Mare in tempesta, faro spento,
un'ancora di salvataggio in mezzo al vento.
È un sorriso, sì è il sorriso della donna che amo,
sono salvo!"

<u>Venerdì 28 Luglio 2006</u>

Ciao Diario, ho addosso la malinconia, sono triste, nostalgico,
Sto rileggendo le lettere che in questi anni un po' folli, ho ricevuto e conservato come oro, anzi forse più dell'oro.
Ora riesco a capire molte cose!
I ricordi di quelle persone che ho incontrato nel mio percorso, sono tutti rimasti impressi nel mio cuore.
Dalla prima all'ultima!
Le tengo protette nel mio io con l'arma più efficace, l'indifferenza.
Ma adesso che leggo queste parole e riguardo le fotografie che conservo gelosamente, gli occhi mi lacrimano, una mano mi afferra il cuore.
Il ricordo di queste persone, alcune di loro sono state abbattute dalla malvagità popolare, mi fa sperare in un domani migliore, migliore per tutti.
Com'è possibile che nascosto in mezzo a tanto odio e rancore verso il mondo narcisista, io possa aver ricevuto da queste persone tanto amore e comprensione!
Forse queste maschere obbligate e la sofferenza m'impedivano di capire chi avevo intorno.
Parlo dei ragazzi disagiati, di questi tempi.
Loro m'hanno portato a capire chi sono io, chi sono adesso.
Sono una persona perbene, lo so, ma cieca, non vedo

più in là del mio naso.
Ho dovuto diventar cieco per non soffrire ancora di più, per quella perfidia gelata dietro a promesse e sorrisi di falsità.
Adesso però ho capito il significato d'amare, amare vuol dire amare, tutto in una parola, per tutta la vita.
Ora ho in mano la fotografia di Saretta, che bella donna, com'è possibile che in quel corpicino minuto, ci sia stata tanta sofferenza, tanta violenza, mascherata dalla bellezza e dal suo carattere un po' ribelle.
Ricordo che l'amavo tanto, quand'ero con lei speravo che il tempo si fermasse per regalarci ancora un attimo.
Riusciva a regalarmi attimi meravigliosi, momenti preziosi che conservo tuttora.
Quel desiderio, quella voglia che avevo di stare con lei e quelle mani cosi piccole, cosi belle, cosi perfette che le dedicai la canzone "Le mani" di Gigi D'Alessio, quella canzone che diventò subito nostra.
Se sono diventato ciò che sono adesso è per colpa delle delusioni premature, delle bastonate e della violenza psicologica, sono stato fortunato perché la violenza psicologica può portare anche alla morte cerebrale.
Adesso io posso definirmi un uomo prezioso, non narciso, ribadisco, prezioso.
Sono stato innamorato poche volte nella mia vita, ma le volte che lo sono stato, ho amato con tutto me stesso e ancora oggi porto il rimpianto della fine di quelle storie meravigliose.
Forse la paura, l'odio verso il mondo e me stesso, verso quella strana cosa che ero diventato, mi allontanavano sempre più dal mio modo di essere.
Certo devo ringraziare quelle orribili facce da pirla, che m'hanno portato a questo.
Quelle fobie impresse nella mia mente e che il mio corpo manifestava, sbalordito.

Questo fu il regalo che il mondo mi fece, l'odio verso me stesso e verso tutti.
Chiudo con la frase che mi disse Claudia, una ragazza in neuropsichiatria di Monza.
"Nessuno riuscirà più a farmi del male, vincerò il dolore con la rabbia, tartasserò l'odio col disprezzo!"
Anche lei come me… le persone l'avevano resa, avida, accecata. Terra secca, il suo corpo, come il mio, aveva cambiato forme e gestualità tante volte che non sapeva più chi fosse.
L'ultima volta che la sentii mi disse: "Ora posso essere ciò che voglio".
Io le risposi: "Sono felice per te, perchè finalmente puoi decidere chi essere!".
Adesso anch'io posso essere chi voglio … "*sono Emanuele*".
Adesso non miro alla perfezione, ma alla felicità interiore e al miglioramento esteriore, chiedo a me stesso responsabilità, consapevolezza e caparbietà.
Ora amo questa mia vita: *"dura, bastarda o semplice che sia!"*

Adesso nessuno può impedirmi d'essere me stesso, come e quando voglio.

Ore 13.15
Dopo tre anni…, ho preso in mano la bicicletta, ho trasgredito, ma chi se ne frega.
Va beh appartiene a Debora, ma le ho chiesto il permesso.
All'inizio un po' di paura e perdita d'equilibrio, un po' di vergogna, ma poi, ho detto: o la va, o la spacca.. in tutti i sensi della parola e sono partito con meta Trezzo D'adda.
E' tutto così strano qui sopra, sembra di volare, tutto scorre, il paese, il tempo, il vento, la strada, i campi, riesco persino a correre più veloce del fiume!

Adesso mi trovo alla spiaggetta d'Airuno, (Dove è annegata Monica), sono stanco, ma felice, sto ridendo come un bambino con il suo giocattolo.
Non pensavo di farcela, ma sono qui!
Come farà mio fratello ad andare sempre in giro in bici!
Riparto, sorridendo.
Mi trovo ad Imbersago, ho già fatto 25 km e solo per ora!
Continuo!
Robbiate, continuo.
Mi fermo, per leggere il cartello: "Eco museo Adda di Leonardo Da vinci"… proseguo.
Ma è stupendo, imperiale, impetuoso, maestoso, enorme!
Si tratta di un sistema d'energia, idroelettrica brevettata e costruita, lungo il fiume dal mitico "Leonardo Da Vinci".
Continuo … Paderno D'Adda, proseguo … Trezzo D'-Adda, … ecco ce l'ho fatta, sono arrivato, impresa ardua, ma c'è l'ho fatta!" Torno indietro.
Sono alla spiaggetta, è stata una splendida giornata, emozionante, la strada è stata lunga e faticosa, ma il posto era davvero emozionante, degno d'onore. Ne è proprio valsa la pena!
Vado a casa perché sta iniziando a piovere.
<u>*PENSIERI*</u>

- *La complicità delle persone, svanisce al sol contatto con l'invidia!*
- *La passione è poca cosa, messa a bilancia con l'amore!*
- *Se c'è speranza c'è vita, ma non c'è vita se non c'è vero amore!*
- *Una goccia d'acqua non può bastare per riempire il mare, ma mille lacrime possono aiutare a far grande un oceano; immagina un cuore!*

Lunedì 31 Luglio 2006
ore 04.13

Sono al lago d'Olginate, sono stanco e disidratato.
Non c'è nessuno, si sta proprio bene.
L'aria, l'acqua, il buio, la luce soffusa dei lampioni, le panchine di legno, il silenzio …
E' tutto mio!
Tutto dorme, tutto è spento, tutto è chiuso in un dolce silenzio.
Sembra di essere in un film horror, ma senza mostri e musiche emotive.
E' fantastico! Il mondo è fermo, riposa, è spento, e io, lo osservo in silenzio, il cielo è spettacolare, sembra un enorme bracciale di diamanti, l'altra sponda del fiume è avvolta nel buio delle tenebre, si nota solo qualche piccola luce qua e là.
Adesso, ho tutto, acqua per dissetarmi, aria per i polmoni e la cosa più importante, me stesso, io mi appartengo.
E a pensarci bene, non mi manca niente.
Ora mi chiedo, come posso avere paura della solitudine e di ciò che rappresenta, il silenzio, la calma, spazi ampi, tranquillità, se in realtà, sono io che cerco posti come questo?
Ad esempio quella voglia pazza di andare via, di lasciare tutto com'è, d'evadere da questo mondo rigido e programmato.
Non è che invece, cerco dentro di me [..] nel mio inconscio, un posto mio, intoccabile, privato, segreto, unico, protetto, impenetrabile! Sono tutti così maniaci del controllo che vorrebbero controllare persino le menti! Cosa hai fatto? Dove sei? Stai bene? Hai fatto …? Hai preso …? Sei sicuro …? Si fa così! Ma fatevi un po' i fatti vostri! Tutti si aspettano il massimo da tutti, a scuola, sul lavoro, fra amici, ma nessuno si rende conto che siamo umani fatti di pelle e ossa, *siamo vulnerabili,*

fragili, deteriorabili, abbiamo anche noi il diritto di vivere prima che arrivi la data di scadenza, invecchiamo anche noi, minuto dopo minuto, giorno per giorno, anno dopo anno!
Adesso come adesso, se qui arrivasse qualcuno, mi darebbe fastidio, per ora questo posto è il mio spazio!
Adesso come adesso, se penso al futuro, non mi spaventerebbe la solitudine, ma il fatto di invecchiare e di non essere più al passo con il tempo, diventare ignorante, non adeguarmi alla vecchiaia, diventare inutile.
Beh per l'ignoranza si può passarci sopra, come faccio adesso, aggiornandomi, leggendo, ma diventare inutile è spaventoso, chi non ha paura di diventare inutile?
Forse ho solo paura di potermi isolare psicofisicamente, come un anziano depresso.
Il pensiero di diventare come una matrioska, di non riuscire più ad esprimermi, in un qualsiasi rapporto, mi spaventa!
Anche se devo ammettere che il silenzio ha un certo fascino.
Quando vedo persone fare Yoga, rimango di stucco, riuscire a piegare il proprio corpo, in modo da riuscire persino a chiudersi a riccio, per poi stare in silenzio cercando di sfruttare il 90% del cervello, cioè la parte del cervello che nessuno conosce, mi fa riflettere; se noi dovessimo smettere di emanare suoni e gesti persuasivi, mi viene da credere che esista una forma di comunicazione psichica alternativa.
Anche perché se paragoniamo il cervello a un bicchiere colmo d'acqua, e gli impulsi li paragoniamo a bolle d'aria, una bolla dopo l'altra e cosi via, le bolle d'aria dovranno uscire in un modo, altrimenti il cervello esplode in un aneurisma cerebrale.
Va beh cambio discorso, perché non sono medico.
Prima di venire qua, ero alla festa della birra con i miei.
Eravamo andati a mangiare la pizza, già mi fa schifo, poi ci siamo trovati davanti 57 ordinazioni, un po' trop-

pa gente, ero il centosettesimo, nel giro di 3 ore potevo mangiare.
Tavoli esauriti, tutto pieno, mia madre in cerca di un tavolo tutto per noi.
Come se fossimo in pizzeria.
Nell'unico posto che c'era, Debora non voleva sedersi perché, c'era un suo ex.
Massimo, sempre in cerca d'attenzioni adolescenziali per farmi venire il nervoso, camminando da vanti a me come un gallo cedrone, uno di quei ragazzi illusi che pensano di essere dei rapper, perché vedono Eminem in televisione!
E a destra e a sinistra, su e giù con 'sto collo, poi si ferma e trattiene il respiro guardandosi il petto, pensando … sono un figo! Che lavaggio di cervello può fare la televisione!
Poi sempre le solite frasi, prive di senso e di significato!
Che palle!
Doveva arrivare anche Marika con Pasquale, ma dopo un'ora e mezza telefona e dice: "Ho litigato con Pasquale non veniamo, non ci aspettate!"
Alla fine.. dopo essermi rotto le P…e per un'ora, con i discorsi, demenziali di mio fratello, ho preso e me ne sono andato via, verso il bar il "girasole" che purtroppo era chiuso, cosi, sono dovuto tornare alla festa per mangiare qualcosa.
C'erano tre ragazzi, molto bravi che suonavano musica orange country e rock, in un inglese perfetto, anche se lo stupido di mio fratello ha detto che era Rock italiano, in inglese, però era italiano, cosa si fa per parlare!
Dopo l'ennesima offesa ricevuta in pubblico, mi sono girato, e gli ho detto, non continuare a rompere perché ti sputtano e ti faccio vedere chi di noi due è il vero ignorante, stupido, leggi i cartelloni.
Poi si è offeso e si è accomodato in un altro tavolo e con lui è andata Debora.
Che comica, a pensarci mi viene da ridere!

Si sono addirittura messi a mangiare la pizza con le posate di plastica, non lo fanno neanche con quelle in acciaio, che roba, quella pizza è durata quasi un'ora, meno male che non c'era la frutta, volevo vederli a sbucciarla con le posate, non credo ne sarebbero capaci.
Mia madre: "Sei sempre il solito!"
Le ho risposto: "Senti bella scrollateli un po' di dosso, che la gonna pesa, quando sarai vecchia e sola, vedrai che bello, vecchia e con due figli da servire e riverire, svegliati che i 40 sono passati!"
E cosi mi è passata la fame!
Finalmente siamo saliti in auto.
Dissi a mia madre: "Vedi la freccia, è qui la palestra."
Debora: "No, questo è il palazzetto comunale".
Le risposi: "Lo so che questo è il palazzetto dello sport, lì c'è l'insegna e la palestra è nella via dopo".
Che stress anche Debora, non si riesce mai a parlare con mia madre che è in mezzo, se parlo con mia madre, lei è nel discorso, se mia madre è al lavoro, lei è al lavoro con lei, se è a letto è a letto con lei, è sempre attaccata alla mamma come una piattola!
La scema, poi mi ha preso i capelli, mi ha graffiato, e mi ha tirato per la collana, a momenti mi strozzava, e poi m'hanno obbligato a scendere dalla macchina.
Volevo distruggere quel sorriso da ebete!
Poi, non mi sono sentito bene, mi veniva da svenire, così ho chiamato il 118.
Mi hanno caricato sull'autoambulanza e mi hanno visitato!
Battito cardiaco irregolare, Betadine ovunque, mascherina con l'ossigeno e m'hanno scaricato al pronto soccorso.
Ho pensato.. finisco in psichiatria, oramai, anche se ho una gamba rotta, mi ricoverano in S.P.D.C.
Dopo la visita, diciamo generale, mi dimettono.

Ma sono le 04.30 de mattino, come faccio ad andare a casa?
'Sti stronzi del pronto soccorso mi dicono di farmela a piedi, beh Lecco- Olginate, saranno solo 10 km, cosa vuoi che sia.
Poi trovo due peruviani che mi volevano offrire un caffè nel loro appartamento, e se volevo potevo fare un pisolino! Sì pisolino … quelli volevano sesso!
Sono andato via dicendo che dovevo andare al lavoro.
Che tragedia, meglio incamminarmi.
Da Lecco a Olginate, tutto chiuso, nessun bar dove poter bere, meno male che ci sono le fontane pubbliche.
Sono arrivato a 500 mt da casa, dove finalmente sta aprendo il "bar Time".
Entro e ordino: un cappuccino, una brioche, una spremuta d'arancia.
Ho chiacchierato e fatto colazione, mi conviene andare a casa.
Uscendo dal bar, leggo sulla locandina del giornale di Merate: "Ragazza morta ad Airuno, la si sente piangere."
Ho pensato, *"Mio Dio … è Monica, ma com'è possibile? Il suo corpo non c'è più, sarà forse il suo fantasma! Quante cazzate!*
Sembra che i giornalisti, non mirino più alla conoscenza, ma all'ingenuità delle persone!
Dopo aver letto l'articolo, sono arrivato a casa, spedito e stanco.

Ore 08.09, Sono a casa, stanco e stressato! Ascolto un po' di musica.
Ore 09.34, Sto ascoltando una canzone della divina, Laura Pausini, dell' album "Resta in ascolto", la numero nove per l'esattezza, il titolo è, "Dove l'aria è polvere".
Mi viene da piangere.

Perché penso alla fatica che sto facendo, io come tante altre persone in questo mondo, per avere un minimo di gratitudine, d'importanza e non è facile, sforzarsi 24ore, su 24, di essere una macchina, quando invece vorrei fermarmi e dire, sto male, adesso penso solo a me. Ma poi sarei un perfido egoista!
Mi sento di avere sempre un minimo di presentazione, di bellezza, di dignità, perché è questo che la gente vuole, la sola bellezza, non importa se poi sei un uomo passivo, agli altri interessa la sola bellezza.
E per un invalido è difficile essere in forma, anche perché se fosse in forma non sarebbe invalido!
Io devo camminare minimo due ore al giorno per rinforzare gambe e bacino, stare in piedi sulle punte e tirare i muscoli al limite del dolore, per sgranchire la schiena e i tendini dei piedi, muovere le dita di continuo, perché altrimenti si bloccano, fare flessioni, muovere il bacino, muovere il collo, rilassare i muscoli facciali, fra farmaci e stress, i muscoli si ritirano. Esercizi di respirazione, e poi i crampi che mi svegliano la notte in cerca di attenzioni.
Che palle, devo stare sempre attivo e in movimento!
Però, nonostante tutto, ho classe, altrimenti, non avrei scelto di studiare per la ristorazione!
Ogni tanto penso: cosa mi ha portato a sentire cosi poco il dolore fisico e psicologico! Forse con l'abitudine al dolore sono riuscito ad abituarmi e così creare un' assuefazione?!"
"Perché ho cercato di diventare una fotocopia d'uomo, di quegli esseri sbiaditi che odio tanto?"
Perché non riesco a odiare chi mi ha fatto del male?
Forse perchè io sono un uomo?
Persino quelle persone che mi anno ferito e poi ucciso, io le ho sempre qui nel mio cuore, io non odio il mondo, detesto chi uccide il mondo degli esseri umani!
Capita speso che a metà giornata, quando guardo il sole che cala e ringrazio Dio, lo ringrazio di tutto quello che mi ha donato, sia in positivo che in negativo, per-

ché è così che sono cresciuto.
Ringrazio anche tutte le persone a cui ho scroccato, oltre al caffé, saggezza, amore, cultura, il mio vero tesoro, custodito dentro me.
In questo mondo disadattato, sta succedendo di tutto! Persone che picchiano invalidi, donne e bambini, ma cosa si chiede un bambino mentre viene picchiato?
Si chiede: forse devo amarlo? Forse devo odiarlo? No, si chiede Perché!… assumendosi la colpa di essere stato picchiato, come ho fatto io!
Secondo me, sarebbe giusto prendere esempio dagli anziani, rispettati per poter risolvere problemi a tavolino, a parole, con spiegazioni, a tutta la famiglia, non con un pugno o con una coltellata!
Già!! Alcune parole come *"mi hai deluso!" "ti detesto!"*, fanno male.
Credo anche che bisognerebbe chiedere più spesso, come stai? tutto bene? Sono parole d'interesse e di piacere.
Chissà se l'uomo si accorgerà che i sassi, le bombe, lanciate contro i vicini, le sta lanciando solo contro se stesso, un po' come sputare verso il cielo!

Ore 22. 50
Sono in camera e sto ascoltando i Nomadi.
E penso: come diavolo farà mia madre a portare avanti la baracca?
Lavora più di 11 ore al giorno, esce di casa alle 06:15 e rientra alle 19:00 e ha comunque tempo per noi, scherziamo, ridiamo, mangiamo, discutiamo.
E sta cercando un terzo lavoro! Da figlio, non riuscirei mai a ringraziarla per quello che ci da!
Eppure mia madre è solo una donna, com'è possibile che dentro di se abbia un tale potere, contornato da costanza, forza, energia e amore, sembra così fragile e invece!

Anche lei però, porta i segni di una vita, passata su di un filo spezzato più volte e ricucito dalle sue stesse mani!
Ha un coraggio, una forza di tirare avanti, che riesce a trascinare anche me!
Pensa, lavora come una schiava e non può permettersi nemmeno di mettersi in malattia quando soffre come una dannata per i calcoli.
Vita turbolenta, anche lei!
Se invece avessi deciso di stare con mio padre…., sarebbe stata dura.
In giro per le strade a vagabondare senza meta; dormire dove capita per le città, sotto la pioggia, con il freddo, con la grandine, il vento e la sete, la fame, lo sporco, la puzza, sarei morto di sicuro!
Ora so che mio padre ha un lavoro, una casa, una donna..! Sono felice, perché almeno non è più in giro a fare il barbone … e che non è solo in mezzo alle intemperie del mondo.
Anche se ho il nodo in gola e un brivido freddo che dalla schiena entra al cuore, non m'immagino più mio padre in giro per il mondo a elemosinare pane e acqua.
Vorrei dire a mio padre che lo amo, lo stimo, lo ammiro per il suo coraggio, anche se l'odio per quello che ha fatto a me e alla mia famiglia.

Prima che se n'andasse, lo vedevo come un dio, poi …, l'ho immaginato sporco, disidratato, deperito, affamato, seduto sul cemento con quei vestiti sporchi, un cappello capovolto, ed un biglietto con scritto … (ho fame)! e cosi il mito è caduto e la pietà è avanzata.
Ora tutto questo non importa più, il passato è passato, papa, ti auguro di stare bene con Da Alida e la tua nuova vita!
E se per caso, tu dovessi pensare a me sappi che non hai fallito, sono ancora tuo figlio, io ci sono, anche se mi

sento un po' ignorante e storpio, ma ci sono, sono qui, vivo e pronto per questa vita un po' bastarda!
Non ti posso perdonare!
Non hai mantenuto, la promessa che mi hai fatto prima di andare via!
Tu mi dicesti: "Ci sarò sempre! Ti penserò sempre! Mi farò vivo! Lo prometto!" e sei sparito, ormai da mesi.
E' possibile che non trovi un volantino per scrivere, sono vivo, sto bene.
Non riesco a cancellarti dalla mia vita, ma lo vorrei … soffrirei di meno.
E la gente che mi assilla, chiedendo: come sta tuo padre? Ma cosa ne so! Se lo sapessi; lavora? Ma sta bene?…, non so se le persone, sono ciniche o bastarde dentro!"
Mi hai spaccato troppe volte il cuore papa! potrei perdonarti, ma tu, lo romperesti di nuovo, ormai ti conosco!
Vorrei dirti anche, che tu ci sei, ma non qui con me, sei dentro di me, sotto la mia pelle, nelle mie interiora.
Sai, papino, uso ancora il pennello per la barba che mi hai dato tu cinque anni fa, quello bianco con la striscia rossa, il portafogli del nonno invece è un po' trasandato, ma lo conservo ancora.
Spero che quando mostri la mia foto, che hai nel portafogli, tu dica ancora: "è mio figlio!"
Come vorrei stringerti papà, ma non sei qui!
Sparisci ti prego
Vattene cambia stato.
Odiami.
Insultami.
Mortificami , ma sparisci ti prego, mi uccidi, capiscimi ti prego mi stai facendo del male!… solo nel ricordarti.
Ti prego, ameno tu, fai l'uomo, sparisci, dai miei ricordi e dalla mia vita!
Scusa lo sfogo, ma è la rabbia dell'amore, nel dolore a parlare!

Ciao Diario alla prossima avventura!

01 Agosto 06
ore 24: 00

Sto scrivendo per il giornale dei Gabbiani, Immagini e mentre scrivo questa poesia, ricordo il significato d'amare; amare non è una parola, Amare è un insieme di emozioni, che ogni tanto la vita ci dona, amare è desiderio, ardore, passione, voglie, pensieri, follia, donare.
Ricordo quando ho fatto l'amore con Sara, attenzione, non sesso, ripeto, abbiamo fatto l'amore.
… Era un'unica passione, un unico desiderio, mille e più voglie, e tra sudore, profumi, sapori, s'intravedeva un po' di imbarazzo, che ci portò alla fine dell'atto un po' comici, dico comici, perché non sapevo cosa dire, anche se nella mia testa c'erano un miliardo di parole e di voglie in sospeso, la sua perdita mi costò mesi di castità, perché non riuscivo a smettere di pensare a lei, anche con le altre donne.
Eh.. cosa combina l'amore!"
Eh … com'è difficile essere amato quando sei invalido, spesso le ragazze scambiano la pietà per amore e credono di amarmi e poi … si accorgono che non sono l'uomo adatto, però non sanno che io oramai la pietà la leggo negli occhi della gente, anche se la speranza e la fede mi costringono ad andare avanti.

03 Agosto 06
ore 09.00

Sono qui! Incastrato in questa camera e nel mio stesso corpo.
Ho ricordi e pensieri assillanti nella mia mente, la malinconia trascina verso di me la tristezza della solitudine che come un'ancora, mi getta a fondo in questo mare di sola, solitudine, straziante!

Cerco di distrarmi gettando con l'inchiostro, questi gridi d'aiuto, sperando in una salvezza, o per lo meno in un minimo di comprensione; perché un uomo non può ridursi a sperare in una vita migliore, spero che le mie parole aiutino chi è all'inizio di quest'assurda depressione o borderline, chiamatela come vi pare.
Volto lo sguardo fuori della finestra della mia stanza, sta smettendo di piovere, oltre le cinque case di fronte a me, non si vede niente, sembra che anche la natura voglia nascondere o tenere con sé il resto del mondo, le montagne di Calolziocorte sembrano mutate in colline, piccole, ma troppo affollate, troppe luci cercano di illuminare quel paese, sembra che il cielo voglia nascondere quella parte del mondo immensa e problematica.
Sembra che Madre Natura, voglia dirmi: il mondo è tutto qui, fattene una ragione, perché è tutto uguale, le città, i paesi, i luoghi, sono tutti miei, e sono anche qui, visibili ad occhio nudo, il passato che ti ha segnato, non ritornerà, l'illusione che sopra l'orizzonte esista un mondo perfetto, per oggi te la dono, ma ricordati che è solo un illusione.
Cara Madre Natura, hai ragione, le nuvole sbiadendo si dissolvono e il mondo ricompare come un miraggio!
Anche se, amica mia, il miraggio è bello, il tesoro chiamato Amore e i valori delle persone, dove sono?

Riesco a percepire molta indifferenza, rancore, stress e dolore che porta al narcisismo del dolore e all'odio di una vita di sacrifici che bisognerebbe, chiamare, vita felice.
Ma in ogni caso non tocca a me giudicare, sei tu a comandare, ma se vuoi un consiglio, riguarda il creato, che ha bisogno di essere revisionato!
Ti saluto amica mia, adesso vola via, ho bisogno di meditare!
Credo che il mio essere considerato invalido fisico e un

disagiato psichico, abbia complicato le cose.
Prima avevo tre personalità interiori, l'Emanuele normale, quello Epilettico e quello psicotico.
Poi si è formata una quarta personalità, l'Emanuele normale, l'Emanuele Epilettico, l'Emanuele psicotico il nuovo arrivo, l'Emanuele invalido.
In altre parole quattro personalità esternate,
1° l'Emanuele normale
2° l'Emanuele epilettico
3° l'Emanuele psicotico
4° l'Emanuele invalido

L'essere preso in giro, deriso, umiliato, degradato, offeso, picchiato, classificato, discriminato, schiacciato, tradito, schernito, inserito da certe persone in un contesto, cioè essere definito pazzo, scemo, demente, diverso, mostro, malato, già all'età infantile, mi ha portato a desiderare di essere diverso e sognare mondi migliori, paralleli, senza parole e gesti di persone davvero dementi, stupide, superlative e prive di qualsiasi sentimento, oltre che l'orgoglio di essere definiti umani, non persone, mi ha portato alla creazione del mondo parallelo desiderato.

Sai sarò crudele, ma sono contento che queste persone la stanno pagando con il loro benessere economico e legale!
È vero; c'è un Dio per tutti!
Questo pensiero, questa pagina, serve a far capire il dolore che ho subito, a sfogare il mio nervoso, a liberare la mia mente e a dire mi hai ferito.
Se quelle persone che mi hanno violato, sono felici nel sentire mi hai ferito, allora il mio pensiero va oltre l'amore e i desideri qualche volta si avverano.
Sento le mie placche trafiggere la carne, è un dolore troppo forte, e poi il dolore psichico e troppo potente, non so se riuscirò a restare per molto in quest'amato

mondo di superficialità.
Con la mia tranquillità, sento andare via anche le speranze d'essere normale e di diventarlo; quanto dolore in quest'assurda follia.
No … posso essere normale!
Non lo sarò mai più!
"Come una goccia d'acqua, non può ricadere nello stesso punto, semplicemente perché è 1 goccia d'acqua è già caduta, io non sarò più definito uomo, perché sono un invalido, psicotico, epilettico!"
Il dolore che ho alla schiena è più lieve di questo dolore nel cuore, che tenta di pulsare, di battere, questo strano ritmo, semiperfetto della vita.
Anche se non sono stato abituato a seguire la perfezione, perché so che non esiste; tutto cambia, tutto muta, tutto finisce, tutto si rompe, tutto si sporca, tutto invecchia, ma questo suono che il mio cuore produce, questo ritmo primordiale non si fermerà, mi seguirà sempre, con ardore, fino alla prossima vita, perché sono nato per vivere e continuerò a farlo, lottando con le unghie e con i denti.
Ti saluto diario, come saluto la tempesta, facendo spazio al sole, perché ricordare mi apre parecchie ferite, per ora lasciamo le cicatrici!
"Cadi acqua, cadi acqua, porta via con te la mia malinconia, rallegrami dopo la tempesta e fammi raccogliere i frutti di questa vita catastrofica, scorri acqua, scorri acqua!"

Sabato 05 Agosto 06
ore 05.36

Mi sono appena svegliato, cullato da un sogno meraviglioso, adesso te lo racconto!
Ero sopra una bicicletta, un vecchio rampichino, giallo e verde, scassato, con problemi nel cambiare le marce.

Sembrava, la mia prima mountain bike.
Quel sogno sembrava così reale.
All'inizio mi trovavo nei boschi della valle S. martino, con Massimo e Marika, poi, Massimo uscì dal sogno e rimanemmo io e Marika.
Dopo pochi istanti il sogno diventò un incubo.
Di corsa salimmo sulla bicicletta per sfuggire a quel mostro di zombie che ci stava inseguendo, un non morto, uno di quelli che se ti morsicano diventi uno di loro. Stavamo tornando verso casa e ad una velocità pazzesca passammo per un altro bosco; io seduto sulla canna della bici, pedalavo e Marika seduta sulla sella annoiata e indifferente, taceva.
Ero impaurito e fra discese, boschi, campi, strade, grotte e un piccolo torrente insidioso, cercavo di mantenere un po' di sangue freddo.
Quando arrivammo sulla statale, mi sono accorto che non stavo pedalando a sufficienza, perchè, dietro di noi, c'era ancora quello zombie, sempre quel terribile mostro.
Marika, sembrava serena, tranquilla, indifferente, come se tutto fosse normale.
Zitta, come se fosse in uno sciopero del silenzio, scese dalla bicicletta, aspettò che iniziassi a pedalare e si recò all'oratorio, dalle sue amiche.
Continuavo a scappare, impaurito, non smettevo di pedalare, fuggivo da quell'essere, tuttavia innocuo che mi seguiva e che pareva volermi morsicare per farmi diventare come uno di loro; uno zombie.
Quell'uomo, zombie, si fermò un attimo da Marika, le sorrise e lei lo accarezzò, poi continuò ad inseguirmi.
Questo sogno sembrava un misto di fantasia e realtà, comunque innocuo, ma non sapevo come uscirne.
Continuavo a pedalare disperato, quando mi trovai in una piccola stazione deserta e diroccata, dove c'era anche un'edicola, abbandonata che sembrava essere stata già saccheggiata.

Orologi, denaro, profumi, agende, biro d'oro e anelli d'argento legati negli appositi espositori, come nelle gioiellerie.
Era tutto lì in bella vista, non c'era nessuno, così arraffai con fatica tutti i preziosi e li misi nella sacca.
In stazione arrivò uno strano treno merci, con due cabine passeggeri.
Nello stesso momento arrivò anche lo zombie.
Poi, salii al volo sul treno, andai nella prima cabina e si chiusero le porte. Partii lasciando a terra lo zombie.
Guardai fuori del finestrino e vidi che lo zombie era cambiato, mutato.
In realtà il volto e i lineamenti erano offuscati, non riuscii a vedere il volto, ma i suoi capelli castani e la sua barba folta e trasandata, cambiarono, diventò biondo, con la barba corta, anch'essa bionda.
Mentre il treno si allontanava lo zombie, mutato, diventò umano.
Mi sono poi svegliato con una domanda in testa, cosa significa questo sogno?
La cosa più bella è stata quella di rivedere Marika, esattamente com'era da bambina all'età di 10 anni, anche se è stato solo un sogno.

Domenica 06 Agosto 06
ore 01. 30

È tardi, ma non ho sonno, non riesco a dormire!
Ho paura!
Penso: se dovessi ricadere nel vortice buio, del mio inconscio, la mia mente sarà capace di uscirne ancora? Ne avrà la forza?
Ho notato, in questi lunghi e dislessici anni della mia vita, che la mia malattia, la mia psicosi, il mio borderline è troppo difficile da fermare, se non impossibile.
Credo che sia impossibile fermare il borderline, forse è possibile stabilizzarlo, renderlo innocuo, facendolo stare

sulla linea di confine, semplicemente bilanciando e non superando mai gli alti e i bassi di questa vita cosiddetta normale, solo così forse posso rimanere con i piedi per terra, senza, volare, né precipitare.
Gli psicofarmaci aiutano parecchio, se il farmaco è quello giusto e moderato, ma danno anche parecchi problemi.
Ad alcuni danno impotenza, rigidità muscolare, frigidità, dipendenza, ulcere, problemi articolari, assuefazione, dolori fisici, confusione mentale, istigazione al suicidio, etc, etc.
Per questo è sempre meglio che gli psicofarmaci li prescriva uno psichiatra o uno psicoterapeuta, anche perché, prima della prescrizione di un qualsiasi psicofarmaco vengono sempre effettuate visite specialistiche, fisiche, comportamentali, psichiche e intellettuali, anche se non capisco come facciano gli psichiatri a stabilire le dosi, dei farmaci, ma sicuramente hanno un loro sistema.
Anche gli esercizi di respirazione, la psicanalisi, la psicoterapia individuale e di gruppo, la musicaterapia, lo yoga, l'aroma terapia, la scrittura, aiutano molto, ma bisognerebbe unire un po' di questi punti per riuscire meglio nella terapia.
In una c'è troppo silenzio, in un'altra troppa solitudine, nell'altra troppo rumore e così via!
Vivere con la paura di non sapere cosa potrei essere domani, o tra un attimo, è spaventoso.
Proprio adesso, come un'evocazione, mi è partita, una scarica potente, come l'adrenalina, ma più persuasiva, che mi ha fatto sobbalzare, è partita dal petto, è salita fino in gola, mi ha rinfrescato, rinforzato e si è bloccata al cuore, o nel cuore.
Io sono ciò che voglio essere! Sono ciò che sono!
Non è un detto o un'affermazione, è la realtà concepita dei fatti!

Tempo fa, all'inizio della mia malattia, assumevo il Risperdal, uno psicofarmaco molto potente e in via di sperimentazione, ne prendevo nove, 12 e più milligrammi al giorno, questo e il contesto della neuropsichiatria, in cui mi trovavo per la prima volta, mi provocò uno stato di confusione, demenziale, in cui tutto era possibile.
Cambiavo personalità da un giorno all'altro: la voce, il carattere, i pensieri, il fisico, la mentalità, cambiavano di volta in volta assumendo forme e toni, di cose e di persone, che vedevo e che sentivo.
Non importava se volevo, o non volevo esserlo, la mia mente assimilava, il mio inconscio produceva l'immagine e i dati, e il mio corpo assumeva le forme o le personalità assumendo, posture, gestualità, carattere, e modi delle cosiddette personalità.
Per capire meglio faccio un paragone, con un vaso di terracotta; la mente è la mano che crea, l'inconscio, il tornio che gira e il corpo, il vaso di terracotta.
Comunque, lì , in quel reparto, in base a quale preciso stimolo non lo so, ma divenni un bambino di circa 3 anni, ero cambiato; da un ragazzo di 16 anni diventai un lattante di tre.
Avevo gli stessi stimoli, lo stesso stupore, le stesse emozioni, gli stessi ricordi, camminavo a gattoni o in carrozzina, quando non ero contenuto, cioè legato con cinghie di cuoio al letto, mangiavo omogeneizzati, semolino, pollo lesso tritato, pappine.
Sbausciavo in continuazione, pensavo solo al pianto e allo stupore di guardare fuori della finestra, e ogni volta che vedevo un seno, volevo attaccarmi per bere il latte.
Tutto questo finì con l'arrivo di una nuova personalità e così di un'altra tragedia.
Arrivò poi il Super Emanuele, "Hulk", e con lui la sua forza, la sua rabbia, il suo odio, verso se stesso e verso gli altri.

Insieme alla personalità, mi vennero anche le sue caratteristiche.
Ogni volta che qualcuno, si permetteva di insultarmi, o solo di opporsi alle mie fantasie, in me si scatenava una forza, violenta, possente con un sentimento di rabbia e la voglia di distruggere, di demolire, tutto ciò che avevo intorno a me.
Ricordo, una delle volte che "Hulk", si presentò.
Avevo voglia di libertà, di evadere dalla neuro, si tramutò in una possente rabbia, che salì in una forza mostruosa, correvo per il reparto, ribaltando, persone, quadri, letti, mobili, tavoli, armadi, e anche se dentro di me una piccola voce diceva "fermati", la personalità più forte reagiva sottomettendo la mia voce dicendo " combatti per la tua libertà", così, diventavo disperatamente inafferrabile e incontenibile. C'erano cinque infermieri e due dottori, che cercavano, di fermarmi, facendo vari tentativi a vuoto di contenimento, gli infermieri tentarono di bloccarmi braccia e gambe e i dottori erano pronti con siringhe di sedativi e io gli scaraventavo sedie e poltrone addosso.
Non volevo più essere, immobilizzato, oppresso, addormentato perché giudicato incapace di reagire contro di me stesso.
Così, prendevo oggetti come pezzi di plastica appuntiti, li mettevo al collo e dicevo ... "toccatemi e mi buco la giugulare!"
Preferivo morire che essere privato della mia libertà, venendo contenuto con cinghie di cuoio, come animali al macello.
Ci vollero 15 persone per buttarmi a terra, bloccarmi, portarmi nel letto, legarmi e farmi tre punture, perché anche da contenuto cercavo di uccidermi, ingoiando la lingua.
Ma anche la contenzione non mi fermò.
Spaccai le cinghie di cuoio, con un braccio ancora legato, trascinavo con quella strana forza il letto e

quando un infermiere entrò, finsi di essere ancora legato, lo feci avvicinare e di colpo mi alzai, gli diedi un pugno e lo feci cadere, bloccai la porta con il letto, slegai l'altro braccio e minacciai di ucciderlo.
Dietro la porta c'erano due infermieri che non riuscivano ad entrare, allora sfondarono la porta, si misero intorno a me e con calci e pugni mi buttarono a terra, nel frattempo mi venne una crisi epilettica, così riuscirono a sedarmi e contenermi.
Rimasi legato e sedato per nove, lunghissimi giorni.
Già non riuscivo a capire cosa mi stava accadendo, perché mi trovavo legato a un letto, mani piedi e bacino, perché mi comportavo così, mi sentivo un mostro orribile, da sedare e imprigionare; fu terribile, sconvolgente, mi sentivo davvero impotente.
Poi arrivò la personalità del "diavolo", innocua per gli altri, ma micidiale per me.
Ero lì che mi guardavo allo specchio e in un attimo …
Gli occhi perfidi senza luce davano un senso di perfidia, di cattiveria, la paura iniziava a salire, non mi riconoscevo.
La faccia strana, ricurva, piegata, pallida, pieghevole.
Nello specchio l'immagine sorrideva, mentre io proccupato, mi voltavo cercando di cacciare quel volto.
Poi dallo specchio, l'immagine sparì, e un brivido nel mio corpo, la paura, sentivo una presenza dietro di me, una figura che mi guardava, che rideva di tutto quello che pensavo e che facevo, era dietro di me.
La paura che ci fosse qualcuno, mi fece voltare, ma da dietro, andò al mio fianco sinistro, non capivo chi fosse.
Chi mi guardava? Chi rideva? Chi mi osservava?
Ma ad un tratto sentii un vuoto dentro di me e una voce che mi diceva: "*Hai visto cosa sei?… sei un mostro? sei mio, sei malvagio, fai schifo! Non sei degno di essere uomo! Devi ucciderti!*"
E questo mi portò a farmi del male cercando piacere nel dolore, tagliandomi, bruciandomi con le sigarette,

cercando di soffocare con tappi di bottiglie, pungendomi con ferri caldi.
Insomma manie d'autolesionismo, che m'impedivano di sentire il dolore durante l'atto.
Forse lo facevo perché di solito gli umani il dolore lo sentono, e se io lo avessi sentito sarei stato anche un po' umano!
Preferisco parlare poco delle manie autolesionistiche, perché chi le ha, di solito cerca ovunque sistemi per farsi del male e non vorrei condizionare nessuno.
Scusa, ma sto parlando troppo di questa personalità diabolica, e un po' mi fa ancora paura, non vorrei evocarla dalle mie viscere.

Poi venne la personalità della "donna", mi fece fare figure di … corteggiavo gli uomini, mi mettevo in competizione con le donne, ero convinto d'avere gli attributi femminili e le mestruazioni.
Quella personalità, mi fece venire le emorroidi, tanto per avere un po' di sangue.
Per fortuna durò solo qualche ora.
Poi divenni un "santo" del cristianesimo, ero sempre in chiesa, per terra a pregare, dicevo quattro volte il rosario, benedivo in nome di Dio le persone, facevo pregare chiunque mi capitasse, parlavo in parabole, regalavo santini ed ero convinto di vedere la luce divina nella croce.
Cioè, quando ero in chiesa, io credevo di vedere sopra la croce … vedevo e credevo di sentire la voce di Dio.
Durò per tre giorni e mi misi in discussione con tutti quelli che non credevano in Dio o che violavano le sue leggi.
E così via, una dietro l'altra per circa un anno, … che costanza!
Non è facile cacciare le personalità: io per farlo ho attivato un sistema spontaneo.
"La legge del più forte".
Come? Conoscere tutte le personalità, evocando così

quella più forte di quella sfogata.
Il bambino, viene cacciato dalla donna, la donna dall' uomo, l'uomo da Hulk, Hulk dal diavolo, il diavolo dal Santo, e così via fino a fare riemergere la mia persona, la mia personalità, che è quella che comanda, quella che decide, quella che ordina le altre.
Però per farlo, ho dovuto, prima capire, realmente chi sono, cosa voglio e chi voglio essere.
In conclusione, scegliere una personalità fra milioni e cercare di essere sempre me stesso, spontaneamente, costruendomi degli ideali.
Basandomi sul solo fatto che io sono! Poi gli ho dato un nome, Emanuele.
Non il significato del nome, o la provenienza, il mio nome.
Non so se riuscirò mai a essere ciò che voglio realmente, perché forse neanche adesso sono me stesso, non posso essere la mano che scrive, ma posso essere l'inchiostro che esce, non so ancora di preciso cosa significhi essere me stesso, né se queste emozioni sono le mie, ma sento dentro di me che quel che dico, è quel che devo dire.
Tutto ciò che ho intorno è mio, ma solo per un attimo, chissà se un giorno il mio desiderio di normalità, verrà esaudito.
Ma la normalità, è essere me stesso? E se poi non mi piacesse essere normale?
Ti auguro una buona notte caro amico e cerca di dormire!

07 Agosto 06

Ero in stazione a Lecco, alla stazione degli Autobus, quando sul palo ho trovato scritto queste parole: …

Promessa di parola	Sette case di riposo
D.R.	LC- MI- DIXON
A R	Burocrazia infantile
Dito mancante	Psichiatria il passo
DIXON	Più lungo della gamba
Esperimenti sessuali	Politici
M.666	
X.X.X	
X.Y	? !

Sono rimasto colpito, da questo messaggio, così stupidamente banale, osceno, demenziale e poco obbiettivo, credo che chi lo ha scritto dovrebbe, aprire gli occhi e guardare più in la del suo lungo naso.
Ore 08.45 Sono all'ospedale A Manzoni, fuori dallo studio dell'odontotecnico.

È arrivato un uomo, legato con una specie di manette e un guinzaglio ad uno dei tre poliziotti e sono entrati di corsa nello studio.
È un ragazzo straniero, da come parla sembra albanese, giovane, troppo giovane!
Ma scusa, un uomo, con manette e una catena a forma di guinzaglio, ma se hanno tanta paura che scappi, perché non hanno convocato il medico?

Chiusa la porta dello studio, le solite voci di chi i fatti suoi non se li fa!

E' un delinquente!
E' un carcerato!
Io ho pensato: poverino, chissà che vergogna ad andare in giro legato come un cane!

La paura di essere, ciò che non vorrei essere e diventare, potrà portarmi a diventare ciò che ora non voglio?

In realtà quello di cui ho paura e timore, è anche quella cosa che stimo molto in me; perciò l'idea di diventare un uomo di spicco o con un ruolo, mi spaventa moltissimo, non vorrei diventare un uomo passivo di cartone!

Ore 16.00 Ho incontrato Seba.
L'ho trovato un po' confuso, forse perché ha interrotto di botto gli psicofarmaci e le sedute.

Comunque è un ragazzo in gamba, dice che vorrebbe farcela da solo interrompendo tutte le cure.
Ma credo che interrompere le cure, tutte di botto, sia un grosso errore.
È un ragazzo pulito, cordiale, altruista, ben tenuto e ha molta costanza.
Si Può Dare Di Più (U. Tozzi.)

In questa notte di venerdì
Perché non dormi perché sei qui
Perché non parti per un week-end
Che ti riporti dentro di te.
Cosa ti manca cosa non hai
Cos'è che insegui se non lo sai
Se la tua corsa finisce qui
Forse sarebbe meglio così.
Ma se afferri un'idea
Che ti apre una via
E la tieni con te o ne segui la scia

Risalendo vedrai quanti cadono giù
E per loro tu puoi fare di più.
In questa barca persa nel blu
Noi siamo solo dei marinai
Tutti sommersi non solo tu
Nelle bufere dei nostri guai.
Perché la guerra la carestia
Non sono scene viste in tv
E non puoi dire lascia che sia
Perché ne avresti un po' colpa anche tu.
Si può dare di più perché è dentro di noi
Si può osare di più senza essere eroi
Come fare non so non lo sai neanche tu
Ma di certo si può…dare di più.
Perché il tempo và sulle nostre vite
Rubando i minuti di un eternità.
E se parlo con te e ti chiedo di più
È perché te sono io non solo tu.
Si può dare di più perché è dentro di noi
Si può osare di più senza essere eroi
Come fare non so non lo sai neanche tu
Ma di certo si può…dare di più.
Come fare non so non lo sai neanche tu
Ma di certo si può…dare di più.

11 Agosto 06

In questi anni ho capito che chi pensa di guarire la psiche assomigliando a un'altra persona definita normale, non guarisce, anzi peggiora la situazione; perché non c'è migliore cura che essere se stessi, non importa, chi sei, ma cosa sei dentro di te.
Avevo soffocato, fino a sopprimerli, i miei pensieri, i miei istinti, la mia voce, le mie emozioni, tutto questo per anni, strato dopo strato, peso dopo peso, fino a provocare un'eruzione obbligata, forzata e mischiata, di tutto ciò che avevo soffocato.

Sono stato fortunato, anche la mia epilessia, era dovuta al soffocamento emotivo!
Ho ingoiato, ho soppresso e sono esploso!
Rapporto:

Ero oramai passivo a qualunque emozione esterna e ho rischiato parecchio, mi poteva venire un aneurisma, o la morte cerebrale e li, davvero avrei finito di vivere.
Adesso, sono come sono, mi sono accettato per quel che sono.
Sono una persona spontanea, durante un litigio ad esempio, preferisco offendere e poi chiedere scusa che soffocare le mie emozioni e i miei sentimenti.
La cosa che mi tormenta di più è di essere senza lavoro, anche perché per un invalido, è molto difficile trovare un lavoro serio e a libri, a meno che non si facciano lavori come il bidello, o il postino.
Sono stato reputato non idoneo al lavoro all' 88% e grazie a questo stupido verbale non riesco più a trovare lavoro.
Chi vuole un invalido come operaio, se non per i contributi e le agevolazioni? Credo pochi e nessuno.
Al Night lavoravo otto ore la notte, quattro il pomeriggio, più il servizio volantinaggio e lo stipendio giornaliero era di 30euro il giorno, naturalmente in nero e se per caso non c'erano clienti, venivo pagato si, ma la settimana dopo.

E vi assicuro che lavorare in un posto, dove i clienti sono quasi tutti ubriachi, eccitati, arrapati, e bisessuali, non è facile, ho avuto diverse proposte di film, di calendari e spettacoli di nudo, io le ho sempre rifiutate, ma sinceramente, adesso come adesso le avrei accettate, perché, bere champagne con un'anziana e guadagnare 10 euro al bicchiere, o fare un balletto nudo con quattro smorfie e guadagnare 300euro a sera, senza fare sesso ma solo scena, beh lo farei.

Anche se mi verrebbe da ridere, nel vedere le facce degli arrapati.
Mi sono licenziato perché, lavoravo troppo e il mio fisico, non resisteva, la mattina, volantinaggio, pomeriggio fornitori, la sera e la notte c'era l'apertura, poche ore di sonno, mangiavo poco, poco tempo per me, solo lavoro.
Stavo impazzendo, giorno e notte, giorno e notte, sempre a lavorare e sempre con la perversione.
Adesso vorrei un lavoro possibilmente di 4/6 ore al giorno, a libri e ben retribuito e magari con anche il pranzo nel contratto e un giorno libero la settimana, non mi sembra molto.
Oltre il lavoro voglio continuare la mia opera, "il libro" e portare in questo mondo un po' di informazione, sulle vere malattie psichiche e sui problemi che esse creano.
Da poco ho ricevuto una proposta dalla dottoressa Marzia Lepore, che mi ha chiesto se volevo entrare a fare parte dell'associazione di volontariato, "I Gabbiani Lecco, e ho accettato con onore, anche se devo ammettere che anche fare il volontario, ai nostri tempi è molto difficile, la gente ti scambia per un accattone o per un classico truffatore da pochi spiccioli.
Che mondo, scettico e malfidente! Se ascoltassero per cosa lottiamo veramente!
Tutti credono nell'uguaglianza, ma se sapessero che anche Hitler si basò sull'uguaglianza della razza per fondare il fascismo … poi prova ad immaginare un mondo di persone, anzi di identiche

fotocopie a colori, con gli stessi pensieri, le stesse azioni, le stesse idee, le stesse gesta, che schifo!
Non riesco a capire come faccia il mio psicoterapeuta, " dott. Romolo Gadaldi", a essere così disponibile, 24ore su 24, 365 giorni l'anno, so che è il suo lavoro, ma so che è anche un uomo e non tutti i medici sono sempre disponibili, soprattutto se l'orario di lavoro è terminato.

Domani è il compleanno di mia madre e non ci sono soldi per festeggiare, ma io, mi sono premunito, come se me lo aspettassi.
Le ho regalato un libro di "john Grisham", due braccialetti, una collana, tutti a forma di peperoncino di bigiotteria; ma non credo che conti il valore economico.
Poi, le regalerò una lettera d'auguri e di ringraziamento, per quello che fa per noi.
Non penso in grande, ma una torta e qualche pasticcino, poteva far comodo; va beh ci arrangeremo comunque.
Mercoledì, ero in macchina con mia mamma a Lecco, mi stava accompagnando all'ospedale da Marzia, quando, vidi un uomo …
Catturò la mia attenzione, perché faceva un freddo cane e quell'uomo portava pantaloncini e maglietta, con una borsa della spesa in mano.
Stava camminando sul marciapiede di fianco a me, ma, l'unica cosa che mi passò per la mente, fu: come farà ad andare in giro con pantaloncini e maglietta, con questo freddo?
Mia madre fece sì col capo e dopo qualche minuto disse: " Era tuo padre!".
Mi volta ma non c'era più nessuno.
Stetti in silenzio, con il magone, ci rimasi da schifo!
Quell'uomo, basso, tozzo era mio padre! Non l'avevo riconosciuto e per questo mi si spezzò il cuore.
Il mio incubo d'ogni notte, quello di trovare per strada mio padre e di non riconoscerlo più, si è avverato, quell'uomo era mio padre.
E si che l'ho squadrato da capo a piedi, ma sembrava un uomo qualunque, sì un po' esuberante, ma qualunque, un tipo, una persona, un uomo.
Ho solo 22 anni e mio papà 50 e sto da schifo!
Penso che tu non sei più mio, che mi hai rifiutato, che non vuoi più essere mio padre.
Sembra che adesso io sia tuo figlio solo per l'anagrafe.

Mi manca il vederti, sentirti, l'averti vicino.
Sai papà, adesso capita che,ogni tanto, non ci sono soldi nemmeno per mangiare.
La mamma lavora 13 ore al giorno, Debora 10 ore, Marika anche lei una decina, ma tutto costa: l'affitto, l'acqua, il gas, la corrente, il mangiare e tutto il resto, cosi ogni tanto, rimaniamo senza cena, ma comunque, resistiamo, insieme, uniti, con la forza di una famiglia.
Però che compleanno ha passato la mamma, senza neanche un panino.
Io non posso, non riesco a lavorare, la mia schiena non regge.
Se solo riuscissi a trovare un lavoro adatto a mio stato di salute!
Se fossi stato da solo, con 248 Euro al mese, avrei patito la fame o mi sarei lasciato morire dalla disperazione.
Mi piacerebbe che mia madre mi raccontasse tutti i suoi dolori, davanti a me non ne parla, mascherandoli con l'aspetto di donna, di madre, di fortezza.
Vorrei che mia madre aprisse il suo stomaco e si sfogasse, non voglio che soffochi.
I prezzi salgono, la valuta scende, i soldi calano.
Vorrei vedere mia madre per più di due ore al giorno.
Prima riuscivamo a stare tanto insieme, che ci sentivamo di evadere, adesso non ci vediamo più.
Vorrei poterle dare qualche soddisfazione, o regalarle almeno un sogno; ma anche i sogni costano.

12 Agosto 06

Io e Massimo abbiamo litigato.
Mi vorrebbe vedere come i fratelli maggiori dei suoi amici.
Ma non lo sarò mai! Non posso esserlo, lo vorrei, mi piacerebbe, ma sono un ragazzo alternativo e un po' sfigato.
Piacerebbe anche a me lavorare, andare al bar, gio-

care a calcio, avere la macchina, ma non è nei miei canoni, ho preso una strada alternativa e più difficile.
Sto lottando con tutte le forze per fare capire a mio fratello che la vita non è rosa e fiori, che è dura e traditrice, insidiosa e arpia, complicata e bastarda, e che quando finiranno gli anni dell'adolescenza se n'accorgerà da solo, che chi non lotta, viene soppresso dalla stessa vita.
La cosa più brutta però, è sentire mia madre di notte piangere di nascosto, senza farsi vedere, senza forze, con lacrime e dolore.
Mia mamma pensa di non averci dato molto nella vita, di essere stata incapace, ma io dico e ribadisco: sono orgoglioso di mia madre, di quel che mi ha dato e di quel che ho, non mi serve altro. Il suo dolore di essere stata tradita, abbandonata e messa in un angolo da un uomo che credeva suo marito e invece si è svelato un'enorme ferita, che mai si cicatrizzerà.

Ore 17. 00 Mio fratello mi ha detto: combatti, tira fuori le palle!
So di averlo deluso, da piccoli eravamo sempre insieme.
All'età di tre anni, gli avevo insegnato le tabelline dal 1al 9, era il primo della classe.
Poi, quando iniziò ad andare alle elementari, i genitori, dei suoi compagni, iniziarono a dargli nomignoli assurdi e ad evitarlo, solo perché era il fratello di un epilettico.
Nessuno si presentò alla sua prima festa di compleanno, nessuno lo confortava quando cadeva al campetto, lui era il fratello di un epilettico.
Io ero l'epilettico, la causa.
Così, dopo a 15 anni, dopo l'agonia delle scuole medie, decisi che l'unica delle soluzioni, fosse andarmene via da casa a studiare, ma la sorte volle che le scuole finissero, così tornai a Calolziocorte, decisi di lavorare giorno e notte per fuggire da quel ghetto, di giorno ero

cuoco, di notte ero barista, questo durò fino ai miei 18 anni, poi tornai nel ghetto e ricaddi nel vortice della depressione.
Tutto questo mi allontanò da mio fratello, ma i ricordi di come eravamo da bambini, sono ancora con me.
Adesso mi trovo in un paese stupendo chiamato Capiate, e qui la mia serenità dimora.
Mi piacerebbe far venire a dormire in camera con me, Massimo, ma ho vergogna!
Ci metto due ore per addormentarmi, il dolore alla schiena mi costringe a fare dei movimenti prima di dormire che, a vedersi, sono un po' disgustosi.
Durante la notte, mi si blocca la schiena o la gamba destra s'irrigidisce a tal punto, che mi devo buttare giù dal letto, puntare la gamba contro il muro e spingere, per poi camminare disperato per la casa zoppicando, finché non mi passa.
Poi, ho sempre il terrore che mi venga qualche crisi epilettica in cui sicuramente mi si romperebbe la schiena come uno stuzzicadenti e rimarrei paralizzato.
So che è brutto dirlo, ma se il destino vuole distruggermi, preferisco che lo faccia lontano dagli occhi di mio fratello, ha già visto troppo dolore, troppe scene, troppi fatti.
Questa è la mia preoccupazione.
Non so quale sia il mio destino, ma so che potrebbe succedere.
La mia vita, il mio bastone, è la mia famiglia, non conosco posto, né giorni, migliori.
Già le piaghe che la società apre sul mio corpo, disgraziatamente fragile, sono molte.
Tento di salvare il salvabile, intendo gli affetti, l'amore.
Ho pregato troppo, sperato in un miracolo, ma la gente non cambia, e i ragazzi disagiati aumentano.
Ho sacrificato la mia vita buttandomi da quel tetto, per gli errori di medici e di persone che continuano a sbagliare e a non volere capire.

Io non lo rifarò mai più, non mi sacrificherò mai più per gli sbagli altrui, per l'ignoranza e la deficienza di chi dice io sono.
Ma ho visto morire, uccidersi, troppe persone perché io possa dire fine alla mia lotta, persone disperate perché spaventate, perché sole, perché violate del diritto di vivere, persone recluse in posti ripudiati da Dio, persone derise, umiliate, picchiate, maltrattate, ferite, svuotate dei diritti, persone che si sentono inutili, …etc…etc, mio Dio salvaci tu.
Non si può, far desiderare, o convincere un uomo che la sua unica via d'uscita oltre il dolore è solo la morte.
Quante vittime devo vedere uccidersi ancora.
Quando l'uomo si accorgerà della crudeltà, nascosta in un regalo pietoso, in un sorriso di disprezzo, in uno sguardo disgustato.
Se essere uomo volesse dire questo, "*perfetto*", mi farei schifo se fossi solo un uomo e dichiarerei la mia follia una salvezza liberatoria.
Io ho un corpo, uno spirito, delle emozioni, un cervello e una famiglia, questo è il mio orgoglio, non il ribrezzo della perfezione fascista.
Ti saluto diario con un pensiero, questo mondo è come una lama tagliente, noi ci siamo sopra e se solo perdessimo l'equilibrio … lo si può immaginare.

Ti saluto caro Diario nella speranza di sognare almeno nella notte una vita migliore, ciao, alla prossima avventura.

Domenica 13 Agosto 06
ore 11.55

Suonano le campane e la gioia è nel cuore.
Non odiare la fragilità umana, non approfittare dell'animo umano, la pazienza ha un limite.

Ore 12.00 Sto sentendo "Albano Carrisi": la canzone

Felicità.
Sai diario … sto pensando al fatto che la legge dice che siamo tutti uguali, e mi viene da ridere!
Prova a chiedere a un ragazzo come me, o magari ad uno di quelli sulla sedia a rotelle?!
Gli sguardi di disgusto della gente puntati addosso; la fatica di muoversi per la strada zoppicando, il salire da un marciapiede all'altro sentendo il clacson delle automobili dirti: *ti decidi ad attraversare?*, al lavoro, alzare i pesi, *la voglia di fare* e il corpo che non regge, i continui cambiamenti di peso, che strazio!
Poi il fatto che non posso comportarmi come gli altri, voler essere un uomo, ma non esserlo lo stesso, i farmaci, i fastidi che mi danno.

Non poter più andare in bicicletta, a cavallo, correre in moto.
Poi, solo il fatto che sono un invalido, mi complica la vita, devo sempre essere composto, pulito, buono, bravo, *vorrei essere il bastardo di un tempo.*
Quelle ragazzine facili e un poco razziste, che mi guardano con aria pietosa, voltandosi dall' altra parte, pur avendo conosciuto bene… "A Fondo!"

Io sono invalido e un invalido non può essere uguale agli altri, come una donna non può essere uguale a un uomo, sia esteriormente che interiormente, "la forza, il parto, l'amore, le responsabilità".
Il mio fisico, cioè quello di un ragazzo invalido di 22 anni, ha tre strati, il primo è la bellezza esteriore, il secondo è il senza nome, dove si unisce la parte umana a quella meccanica, il terzo è la fatica ignota, "finche regge, regge", posso far di tutto senza la certezza che la schiena regga.
Ho la voce sottile, i sentimenti infranti, i pensieri che volano via con le speranze d'essere uguale o per lo meno simile ad un uomo!
Quando vedo un invalido per la strada, soffro!

Il mio cuore sobbalza,il mio pensiero vola nella sua sofferenza e divento parte di lei.
Uno zoppo, un invalido, un barbone, un uomo può soffrire, tutti possiamo soffrire, *in Diverse maniere*, ma tutti possiamo soffrire.
Ogni tanto vedo con il cuore e ignoro con lo sguardo, perché solo vedere un uomo soffrire, mi fa star male, mi da dolore, mi taglia il cuore.
Dio ci diede un bellissimo comandamento, "Ama il prossimo tuo come te stesso".

Chiedere scusa, amare, donare, mi rende orgoglioso di me stesso, mi dà forza, mi rinforza.
Ho notato che la gente conosce poco la religione, allora ho deciso di scrivere i doni dello Spirito Santo, svelati da "Papa Giovanni XIII" in cui ricorda che anche l'intelletto è un dono, in pratica la "Psiche".
1/sapienza 2/intelletto 3/consiglio 4/fortezza 5/scienza 6/pietà 7/timor di Dio
Le tre virtù Teogali di un uomo cristiano.
1/fede 2/speranza 3/carità
Secondo me le persone dovrebbero prima capire quel che c'è e quel che si dice, e poi parlare mettendo in pratica: "mente, corpo, anima".
Sono le ore 13.00, sto pensando e vedendo nella mia mente,a piccoli frammenti, il mio passato, un passato remoto, giocoso e disastroso, ma spiritoso.
Quando l'auto si fermava al ritorno dalla discoteca per cercare un brivido freddo, riscaldato da brevi attimi di passione, venti minuti di passioni, d'amore, di parole, di toccate, di carezze, di piacere, in cui i nostri corpi si univano in un attimo intenso d'unione armonica.
Come vorrei stringere quelle donne che hanno segnato la mia vita, stringerle un'ultima volta!
Due anni fa avevo Evelina, non l'ho mai toccata fino in fondo, (mi capisci vero), ma i suoi baci, anzi i nostri baci, erano così intensi che compensavano tutto il resto,

ma penso che se l'avessi toccata, sarebbe nata una meravigliosa creatura.
E prima ancora … la mia Saretta … la vita non è stata molto felice anche per lei.
In soli 15 giorni, avevamo creato una storia e in 16 giorni, l'avevamo distrutta, e sai perché?
Solo perché i suoi genitori non volevano che ci frequentassimo, mi ritenevano pazzo.
Ho ancora le sue lettere, la sua fotografia, le guardo spesso, soprattutto quando sono a terra e sento "Gigi D'Alessio", la nostra canzone "Fiore", i nostri ricordi.
Ho provato a contattarla, ma non ho più il suo numero, non so il suo indirizzo, poi il tempo è passato e lei era splendida … sarà già con un altro.
Però vorrei fare sapere a Sara che adesso i miei occhi sorridono all'insù, come dicevi tu, ciao Prozac …
"Vorrei una colla che aggiusti tutto"… le tue parole.
Ciao diario vado a mangiare.
Ore 13.30, Penso che questo diario sia come quello di "Anna Frank", mentre lei era costretta a restare rinchiusa in una soffitta, io sono costretto invece a restare rinchiuso in questo involucro disgraziato, il mio corpo … o peggio ancora in questo diario.
Sono costretto a scrivere, altrimenti mi prende il panico, o chissà quale altra diavoleria, ho addosso una carica elettrica sconosciuta che mi spinge a uscire, cercare, esplorare, ma sia di giorno che di notte il mondo non cambia.
La gente è così legata ai beni materiali che se ne frega della socializzazione …
Ti assicuro che sto provando in tutti i modi a socializzare ma è impossibile socializzare con l'indifferenza!
Ora ti racconto una mia giornata tipo!
Scendo le scale, esco in strada, mi avvio verso il centro …

Non mi saluta nessuno: "Sembra che il mio *salve, ciao, buon giorno*", non interessi a nessuno, sembrano scocciati.
Niente parole, niente dialoghi, niente di niente.
Vado al bar: "Buon giorno mi fa un caffè!", in silenzio il barista mi serve, e magari vorrebbe anche un "Grazie!", che intrattenimento sembra che i clienti diano fastidio!
Sono silenzioso e disgustato, sembra che anche le parole abbiano un costo.
Vado in giro come un disperato ad elemosinare parole sensate.
Perché le persone si sono ammutolite? Rabbia, nervoso, stanchezza, sono padroni, vi sembra possibile?
Meno male che con la scusa delle vendite associative, riesco a scambiare qualche parola!

Ore 15.00 Ti assicuro che la solitudine uccide, sarebbe bello combattere la solitudine in compagnia, anche perché l'unico modo per combattere la solitudine è proprio la compagnia.
Come vorrei ritornare ad andare a ballare, muovermi, cantare, ridere, parlare, scherzare, ma riuscirei ancora?
E poi con 246 Euro al mese come potrei andare a ballare!
Io mi sfogo quando lavoro, nei locali, nei pub, dove parlo, rido, scherzo, sempre nella serietà professionale, certo capita che mi metto a ballare.
Mi ricordo quando lavoravo al Night, non facevo niente di che, se non il cameriere, ma con il mio modo di fare avevo tirato su una decina di clienti fissi, che venivano per scambiare qualche parola, di fronte alla bellezza femminile.

Ore 17. 00 Non ne posso più! L'amore che ho per la mia famiglia è immenso, ma adesso, che sono ferito, non riesco a fare a meno di odiarli!

Vorrei che per un giorno solo passassero quello che provo io, compreso la vergogna di chiedere, sì di chiedere sempre.
Vorrei andarmene, ma vorrei restare! Andare via per un po', ma finirei per fare il barbone come quello stronzo di mio padre! Sono sempre i giro senza soldi, hanno diminuito la pensione, *246 Euro*, io con quei due Euro mi compravo le pastiglie.
Massimo è diventato un ribelle! Vuole la mia camera! L'unica cosa che ho in questo schifo di mondo!
È grande 4m per 2.50cm, ho un letto vecchio con un materasso scomodo e piatto, una scrivania di seconda mano, un mobile vecchio, pesante, rotto che se dovesse cadere finirei in rianimazione, due mensole e le mie poche e care cose.

Tutto quello che c'è qui dentro l'ho comprato io!
Vorrei andarmene per un po', sparire e non far sapere più nulla per qualche giorno.
Sparirò contaci, e se m'incazzo non ti scriverò più *"neanche a te lo dirò"!*
Ore 23.00 Domani sarò ricoverato in S.P.D.C., spero che mi aiutino!
Adesso ho capito…, io scarico l'odio, la rabbia, le angosce, addosso alle uniche persone a cui tengo veramente, la mia famiglia!
Sono solo, non parlo più, mi chiudo in camera almeno 12 ore al giorno, quando esco vado in posti isolati, oppure esco alla sera tardi verso le 23.00 e rientro a notte fonda, sono stufo! Stanco! Depresso! Penso che mi isolerò da tutti!
È meglio che provo a dormire, anche se non riuscirò, ciao diario.

PENSIERI

- *Posso credere alla materia, ma se metto a confronto razionalità e materia … nasce la speranza di guardare oltre l'orizzonte, ed ecco la fede !*
- *Se confronto l'uomo col mondo, l'uomo risulta piccolo! Se lo confronto con l'universo l'uomo si riduce ad un micro puntino! Se lo allargo all'infinito … l'uomo che cos'è?*
- *Non c'è miglior libertà di quella di sentirsi liberi! Liberi di parlare, liberi di viaggiare, liberi di pensare, liberi di amare, liberi di scegliere.*
- *Se dovessi misurare la forza di un uomo dalla grandezza del suo membro, direi che un asino è decisamente più possente di un uomo. Se dovessi calcolare la virilità di un uomo dal pelo, direi che una scimmia è più umana di un uomo. Se dovessi calcolare l'intelletto umano da uno sguardo, direi che parecchie volte l'intelligenza scarseggia o è assente. E un cane avrebbe uno sguardo più penetrante di un uomo. Se dovessi ascoltare la saggezza umana, solo dalla vecchiaia, direi che spesso la saggezza è perversione. Ma comunque spero e credo che l'uomo non sia solo falso orgoglio e penso che le persone sappiano ragionare.*

Lunedì 14 Agosto 06
ore 08. 00

Sono al Pronto Soccorso!
È il quarto giorno che non dormo, esco la notte, rientro di giorno, sono in giro per le strade della provincia senza meta!
Sono qui … *angosciato, stressato, umiliato*, sono esausto!
Sono giorni che chiedo un ricovero, penso che il farmaco non funzioni: ho bisogno di rigenerarmi, sono stanco,

sto male, sono stufo.
Mi sto chiudendo in me stesso, tanto che mi rinchiudo persino in camera mia.
Chiedo aiuto e nessuno mi aiuta, o nessuno mi può aiutare, scambio la notte per il giorno e il giorno per la notte, non dormo, soffro, sono stremato, rigido, e pieno di pensieri, vorrei cancellare la mia mente ma diventerei più inutile di quel che sono!
Il popolo della notte mi attira, anche se devo dire che un po' m'inquieta, sono solo, non esco più con nessuno, ho paura.
Ho paura di ricadere nel baratro della solitudine, nel tunnel della depressione.
Sono le ore 9.00 La dottoressa Spreafico, mi ha ricoverato, spero che mi aiutino, almeno questa volta, spero che riescano ad aiutarmi.
È mezzogiorno, non voglio muovere un muscolo! Vorrei la pace dei sensi! il mio corpo è immobile, quasi inutile.
Ore 15.00 Sono ricoverato in Psichiatria; sono stanco, mi sento un mostro escluso dalla società.
Indosso un capo di pelle, la mia pelle, la mia carne, sopra dei vestiti semplici, un sorriso malinconico stampato, un po' obbligato, è l'unico sorriso che riesco a esprimere, un sorriso sconvolto, che serve a mascherare la sofferenza, con un po' di bellezza e il fascino di questo falso sorriso.
Maschero la sofferenza con la bellezza e un falso sorriso e mi chiedo perché le persone guardano solo la bellezza esteriore?…
Lo sapevo l'odio e le discriminazioni hanno spento il barlume nel mio cuore!
Mi odio, mi detesto, ho paura persino di me stesso!
Di questo ringrazio le persone che fin da bambino, mi hanno, picchiato, umiliato, deriso, insultato, grazie, è per merito vostro che ho conosciuto questo schifo di mondo!
Persino la fiamma d'amore che di solito ho nel cuore,

oggi è spenta, non amo neppure più me stesso, come faccio ad amare gli altri?!
Soffro, il corpo mi duole, il cuore mi sanguina, la mente è in tilt, l'anima sta dormendo, svegliatemi!
Non parlo, non piango, scrivo da solo!
Sono già le 20.00.Sto male, queste fantomatiche porte mi costringono a restare qui; arriva la notte, la paura, l'ansia, la solitudine, e la voglia di andare, di scappare.
Adesso vorrei scappare da tutti e da me stesso, vagabondare su treno e scendere in un mondo migliore.
Mi troverei comunque da solo e in mezzo ai pericoli del mondo!
Sono rabbioso, soffoco, sto male, mi manca l'aria, sudo freddo, sento caldo.
Mondo bastardo fermati e aspettami!
Ripudio la patria con la legge del taglione, razzisti discriminatori avete vinto di nuovo!
Ore 21.00 Cerco il mio cognome …!Cerco il mio nome …! Ora nulla ha un senso!
Vorrei andarmene via da tutti e da nessuno ma con salute e gioia.
Sono in sala fumo, da solo, ho paura!
Nel vetro di questa finestra infrangibile, colorato con dei pesciolini e bollicine poco allegre, vedo un mostro, è il mio corpo piegato in due dalla sofferenza.
Mi guardo nel vetro e mi accorgo che è il mio sguardo impaurito e timido quello che piange, vorrei spaccare il mondo, ma il mondo ha spaccato me!
Ore 22.00 Ho paura della notte, di tutto quello che le appartiene, come il buio, la solitudine, la morte, spero solo di risvegliarmi, di avere un'altra possibilità … ciao diario, vado a dormire, comunque vada.

Martedì 15 Agosto 06

Mi hanno cambiato la cura, ora prendo come farmaci il Depamag da 500mg per 3 die, Seroquel da 300mg 1

al giorno, 1 Tavor da 1 mg, 2 compresse di Xanax, gocce di Minias e Entumin al bisogno; ma non mi sento bene, ho la trachea chiusa, la gamba sinistra mi cede, ho un forte mal di schiena, vertigini, ho paura, ci mancano solo le manie lesionistiche e sarei a posto.
Sto lottando contro di me stesso, contro le mie paure, i miei dubbi, le mie perplessità.
Ho fatto carte false per essere buono, gentile, cordiale, carino, istruito, ma la gente se ne frega, mi evitano come la peste solo perché ho qualche diversità.
Sto male, soffoco, non riesco ad esprimermi, non voglio che il mio [io] cattivo, la parte di me incontrollata, ritorni.
Ho paura di quello che potrei diventare, di quello che potrei combinare.
Sbatto contro i muri, non vedo bene, gli occhi si chiudono, la testa è pesante, il mio fisico cede.
Ti ringrazio Diario di avermi ascoltato, ma non so più cosa dire né pensare, sono così disperato! Ciao amico alla prossima avventura.

Domenica 20 Agosto 06

Tutto sommato sto bene, ma ho questo gonfiore nel petto, questo senso di soffocamento … soffoco aiuto!
Ore 14.25 Ti dedico questa poesia, caro compagno.

L'OCCHO MALIGNO

Sono stufo di essere guardato!

Sono stufo di far credere che voglia attirare

l'attenzione!

Sono stufo di questo peso nel petto!

Sono stufo di non riuscire a piangere!

Sono stufo degli sguardi maligni della gente!

Ridete! Io non riesco più a farlo!

Voglio saltare.

Voglio gridare,

Voglio denudarmi di questo peso,

Voglio piangere,

Voglio respirare il futuro,

Voglio decidere,

Ma adesso soffoco!

<u>Lunedì 21 Agosto 06</u>
ore 18. 00

Ieri mattina ho visto mio padre: era invecchiato!
L'ho amato ma mi ha deluso, se vuole, dovrà riconquistare la mia fiducia, dovrebbe venire stasera ma ho paura che non venga e che mercoledì non mi porti in permesso.
Bah stasera almeno è venuto!
Ieri ho fatto uno sbaglio, ho dato l'accendino a una donna, non so cosa abbia fatto, ma penso qualcosa d'orribile.
Ho sempre con me i miei fogli, le penne, il portafogli e le sigarette.
Sono triste e malinconico, ma me ne frego, per rallegrarmi canto, tanto sono in psichiatria!
Sono seduto in terra, accanto al muro con gli auricolari e canto con la Pausini… è l'unico modo per svagarsi …!
Sono qui da solo e mi sento anche un po' una comica! sembro un deejay, canto, ballo, batto le mani, ancheggio, ballo, mi unisco in una comica danza liberatoria.

<u>VIVIMI (Laura Pausini)</u>

Non ho bisogno più di niente
Adesso che
M'illumini d'amore immenso fuori e dentro
Credimi se puoi, credimi se vuoi
Credimi e vedrai non finirà mai
Ho desideri scritti in alto che volano
Ogni pensiero è indipendente dal mio corpo
Credimi se puoi, credimi perché
Farei del male solo e ancora a me
Qui grandi spazzi e poi noi; Cieli aperti che ormai
Non si chiudono più
C'è bisogno di vivere da qui; Vivimi senza paura
Che sia una vita o che sia un'ora
Non lasciare libero o disperso
Questo mio spazio adesso aperto ti prego
Vivimi senza vergogna
Anche se hai tutto il mondo contro
Lascia l'apparenza e prendi il senso
E ascolta quello che ho qui dentro
Così diventi un grande quadro; che dentro me
Ricopre una parete bianca un po' anche stanca
Credimi se puoi, credimi perché
Farei del male solo e ancora a me
Qui tra le cose che ho
Ho qualcosa di più, Che non ho avuto mai
Hai bisogno di vivermi di più
Vivimi senza paura
Che sia una vita o che sia un'ora
Non lasciare libero o disperso
Questo mio spazio adesso aperto ti prego
Vivimi senza vergogna
Anche se hai tutto il mondo contro
Lascia l'apparenza e prendi il senso
E ascolta quello che ho qui dentro
Hai aperto in me; La fantasia
Le attese i giorni di un'illuminata gioia
Hai preso me, sei la regia

Mi inquadri e poi mi sposti in base alla tua idea
Vivimi senza paura
Anche se hai tutto il mondo contro
Lascia l'apparenza e prendi il senso
E ascolta quello che ho qui dentro.

<u>Martedì 22 Agosto 06</u>

Mi sento un bugiardo, mi sembra di raccontare alla gente bugie! Racconto a tutti che ho ancora un padre, ma dov'è!?
È forse il rancore che mi fa pensare a lui!
Mercoledì non viene, assicura che ha problemi economici, ma cosa pensa, che voglia andare al Royal Hotel! Mi bastava una camminata, un panino, restare soli per un po'.
Sto soffrendo, fumo come un turco, mangio poco, m'isolo nei miei pensieri, *Voglio stare da solo, impazzire da solo!*
Ti saluto diario mi fa mal la testa, vado a letto.

<u>Mercoledì 24 Agosto 06</u>

Non so più cosa scrivere, per me scrivere vuol dire comunicare, parlare.
Ho una strana confusione nella testa, la mia famiglia, mio padre, la sua vita, i suoi amici, un casino.
Emanuele Locatelli, chi sono? Cosa sono? Cosa voglio? Dove sono?
Io sono quel che sono o quel che sembro? Perché sono vivo? Sono forse un'illusione creata dalla mia mente, dalla mia malattia?
Vorrei andare a fare un viaggio, magari sul Mar Rosso, in Egitto.
Vorrei sparire da questo posto, da questo paese inutile, da questo schifoso posto, da queste leggi corrotte, dalle superstizioni infondate, da questa finta realtà!

Avrei proprio bisogno di una che mi apprezzi, che mi ami, che mi aiuti, che mi dia un significato!
Amo la mia famiglia, ma adesso come adesso, non riesco ad entrare nel vero significato di famiglia, forse perché non ne ho mai avuta una completa.
Adesso vorrei solo entrare nel mio mondo, nel mio borderline, sarebbe bello!

Ore 20.00 Ti regalo una poesia … che intitolo:

<u>…L’ombra …</u>

Sono fuori, nel cortile dell’ospedale, ad aspettare,
sotto l’acqua e il vento freddo, “ho la pelle d’oca”.
Aspetto tremolante!
Aspetto un’ombra del mio passato,
un’ombra, che è anche la mia,
un’ombra, di un uomo che svanisce come la luce,
quell’ombra solare che mi fa aspettare e sperare,
quell’ombra, che mi fa: sognare, volare, girare, guardare!
Ma che però, pian piano scompare.
Quell'ombra sei tu!
Mio padre, un uomo, un’emozione.

<u>Sabato 27 Agosto 06</u>

Stamattina sono uscito in permesso con una donna speciale, fantastica, mitica, mia madre.
Avevamo poco tempo, ma è riuscita a portarmi dalla nonna e anche dalla zia Stella.
Dopo cena mi sentivo, stanco, esausto, così le ho chiesto di riportarmi in reparto.
Mia mamma, prima di portarmi in ospedale, ha fatto il giro del fiume accostando con la macchina: mi ha fatto molto piacere, è stato un bellissimo regalo.

Ore 16.40 Ho il nodo in gola, mi sento soffocare dentro me stesso, i ricordi del mio passato e delle persone che ormai non esistono più persistono dentro di me e questo mi rattrista, anche se a volte è bello poter ricordare, specialmente se si è soli.
Non riesco a capire da dove arriva questa voglia di capire, di guardare, di cercare nell'ignoto e in questa malattia che è più vasta del creato.
Vorrei gridare con tutta la forza che ho nel corpo, ma è impossibile arrabbiarsi con tutti e con il mondo, e poi perché?

A quale scopo!
Perché gridare! Perché arrabbiarsi! Ma questo dolore, questa solitudine, mi uccidono.
Perché il mondo ha permesso che mi rinchiudessi in me stesso come una Matrioska, a quale scopo!
Ho troppe domande, ho troppe risposte, a volte banali e a volte inutili ma sono quesiti che non avranno forse mai una risposta … ma è giusto,almeno a me sembra così, interrogarsi a volte.
Ho perso tante persone in questo viaggio dolente e malsano chiamato vita, che non comprendo più se vita vuol dire natività.
Sono riuscito a mantenere la stessa fragilità, gli stessi sentimenti, gli stessi valori di un tempo, ma la gente non guarda più i sentimenti, perché?!
Adesso se ci s'incontra, per caso in giro, non si ha il tempo o la voglia, di fermarsi a salutare e a parlare con quello che un tempo era il mio amico.
Prima passavo ore fra amici, bar, lavoro, commissioni, e tutto aveva il suo filo logico, il lavoro era il lavoro, ma in ogni modo si stava con gli amici, e adesso!
Se mi fermo a guardare, vedo che tutto è nel mio passato e nulla è nel presente, se non qualche briciola, tanto per tirare al futuro.

Ho questo forte dolore alla schiena che mi prende anche il capo, mi sembra di sorridere al dolore. Vita, strana, lunatica, affannosa, faticosa, variabile, mobile, stressante, angosciante, salvati almeno nel futuro!
La gente assicura che la vita ha uno scopo, ma il mio qual è?
Dov'è? Qual'è? Cos'è questo scopo!
Si nasce, si cresce, ci s'incontra, si studia, si lavora, si sta male, ci si diverte, si vagabonda, si fanno ricchezze e si muore, ma quando sì Vive!
Io ho fatto tesoro della mia vita, delle mie esperienze arricchendo solo il mio tesoro interiore, la mia reggia, la mia fortezza.
Per colpa di stupidi paesani che mi hanno messo in un angolo, mi sono trovato sempre di più e sempre più stretto, racchiuso nell'angolo e con il fiato sul collo, mi sono abituato al silenzio e al bianco delle pareti, ma non avrei mai immaginato che un angolo potesse diventare una prigione e che sarei finito ad esprimermi solo scrivendo.

A volte mi meraviglio persino della bellezza del suono della mia voce.

Domenica 28Agosto 06
ore 20. 30

Il papà di Emanuela ha voluto una copia della poesia che ho scritto a mio padre.
Mi ha detto: "Stupenda, ti esprimi in un modo fantastico! Perché non ne scrivi una su tua madre?".
Io gli ho risposto: "Non c'è bisogno, mia madre è una poesia e poi è sempre con me! Non esiste inchiostro che possa descriverla in poche righe, lei è la forza, la mia stessa forza!"
Mio padre è un pezzo di me è un pezzo ardente e dolente; mio padre mi fa sperare, soffrire, è la lacrima che

scende quando rido, è la fossa sul mio volto che segna la fine dell'anoressia, è un amore indefinito, rischioso e doloroso è una sofferenza atroce e pesante.
Sapere che è scappato con una ragazza di ventun anni tradendo l'orgoglio di mia madre mi uccide, mi manda in bestia.
Non so come faccia quella ragazza a stare con mio padre, forse avrà fatto l'antitetanica.
Ciao diario vado a letto a domani.
Ore 21.20 Non ho resistito, devo scrivere.
Sono stufo di dare tutto me stesso e non avere mai niente in cambio.
Odio e non sopporto le bugie, le emissioni, i ragionamenti infondati, le falsità, "non le tollero", dico questo perché c'è un tipo qui in reparto che mi sta trattando come uno zerbino, capisco che sta male ma non gli ho fatto niente.
Adesso voglio alzare i piedi, contorcendomi fino alla testa per stare un po' da solo con me stesso.
Penso a te balordo che mi hai deluso, penso a voi ragazzi vi avrò tradito, penso a te madre ti avrò offeso, penso a voi pensando a me, senza agire di conseguenza.

Ore 24.30 Sono imbottito di sedativi, "Minias, Xanax, Entumin", ma non riesco lo stesso a dormire, questo mal di schiena mi sta uccidendo.
Questo letto è troppo duro, troppo alto.

Ore 01.30 È notte e inizio a stare male, vedo le ombre del mio passato girarmi intorno nella stanza e uscire dalla porta per andare dove non so, sembra che anche il passato voglia andare via da me, spero di addormentarmi, tanto il passato già lo conosco.

Martedì 30 Agosto 06

Mi sono svegliato con un atroce dolore, non riesco a muovermi bene.
Esattamente mi duole la L1, L2 spero solo che questi giorni passino velocemente, sto da schifo!

Venerdì 01 Settembre 06
ore 16.00

Sono uscito con mio padre per una giornata intera!
Lo so che non mi ha mai accettato, ma ora ho capito che non vuole fare nemmeno il padre.
Ci siamo lasciati litigando e credo che non lo rivedrò mai più.
Farò finta che tu sia partito per l'estero in guerra, o che sia deceduto in una delle tue mille e più avventure.
Sono le 23.40 Sinceramente sto pensando ancora a quell'uomo, a mio padre: non riesco a capire questa sua scelta, questo suo modo di vivere.
Ho i muscoli facciali tesi e irrigiditi, non ho più sensibilità alle gambe e certe volte cado, la schiena mi fa male, sento il dolore partire da fuori, entrare dentro, riuscire, rientrare, fino al midollo, è atroce, doloroso, mostruoso, pazzesco, non ce la faccio più … aiuto! Un dolore così non lo si prova neppure spaccandosi una gamba!
Ho addosso un enorme bagaglio di dolore e di stress, contenuto, soffocato, in un così piccolo, esile, fragile corpo, mi uccide! Mi tartassa di dolori e problemi di o-gni genere.
Sabato 02 Settembre 06
ore 23.43

Ho una poesia da dedicarti, la intitolo, dentro me stes-so.
"Dentro me stesso!!"
Ho troppe parole, niente da dire;
Ho troppo dolore, mi sento morire;
Ho troppi pensieri, niente sentieri … solo bivi,

Troppi respiri, pochi sospiri … poca aria.
Troppi ricordi infrangono il presente,
Per ora nessun futuro.
Troppa gente, troppe persone, nessun umano;
Troppo silenzio, fa rumore nel mio cuore …
La solitudine compare!
Un uomo solo vorrei diventare, ma
Un meccano devo restare..!
Toppe righe, troppe parole, troppo silenzio, troppi battiti.
Vorrei gridare, urlare, saltare, ma è tardi potrei disturbare
O peggio morire.
Guardo il buio, la collina, le luci..
Poche fiamme ardono..
Ora ti saluto giornata insolente; fa
Spazio alla notte e al dolore intermittente … ma
Fammi sognare, respirare, rilassare, domani,
dovrò ricominciare a sperare, a lottare!!!
Guardo la luce di questa candela; brucia
Più forte toglimi la pena.
Dal mio dolore, al mio diario.

Sono le 02.32 sto ascoltando la canzone di "Spagna" di San remo 2006 "Noi non possiamo cambiare", non prendermi per egoista, in queste pagine, in questi anni, ho parlato poco, di me, della mia famiglia, e ho capito che quello che fino ad ora ho scritto sono le parole che avrei voluto dire e che forse avrei dovuto dire.
Mi manca mio padre, non ho più niente di lui se non l'immagine vecchia e sbiadita che ho nei miei ricordi, mi duole il cuore, l'anima trema.
Può essere stronzo e anche un po' bastardo, ma è mio padre e io gli voglio bene.
Come vorrei che queste pagine volassero da te per farti capire chi sono veramente e quanto ti voglio bene.

Vorrei essere un Camaleonte per diventare ciò che tu vorresti che fossi!
Mia mamma ha una corazza d'oro e possente, ma è anche molto fragile, non so come faccia a tirare avanti da sola, e a portare avanti anche noi.
La mamma …, è indescrivibile, non riesco e non riuscirò mai a capire come faccia a fare tanti sacrifici in una sola vita, ha una costanza, una forza d'animo: ma ho paura che con tutte le ore di lavoro che fa possa accaderle qualcosa … sono troppe!
Parte alle sei della mattina e torna alle sei di sera, stanca, a pezzi eppure ha sempre il tempo di stare con me e con i miei fratelli! Come vorrei riuscire a lavorare per poter aiutarla almeno nel fattore economico, ma non riesco, non posso.
Non so davvero come faccia a portare avanti da sola la nostra famiglia, ma se non lo facesse lei, chi lo farebbe?
L'unica cosa che mi esce spontanea e sincera è "Ti adoro mamma!"

Martedì 05 Settembre 06

Ore 21.17 Sto guardando il "Dottor House", è un telefilm che trasmettono su Italia Uno: in questa puntata parlano di suicidio, di droga, alcool, di temi attuali, ma quella pazza nel film ha tentato di suicidarsi con l'inchiostro per stampanti; non bastavano i modi di suicidio che già si praticano, no, bisogna suggerirne altri altrettanto drastici.
Adesso l'unica cosa che vorrei è potermi disintossicare da tutti gli psicofarmaci, ma ho paura che potrei peggiorare, e che poi nessuno mi aiuterebbe più!
Ore 24.00 Oggi dopo quasi tre anni che abito a Capiate, mia mamma si è decisa a venire a fare un giro al fiume con me, abbiamo passeggiato per circa due ore, lungo le rive del fiume Adda, verso Brivio, è stato bel-

lissimo, io ne ero entusiasta, abbiamo riso, scherzato, come non facevamo da tempo, mi sono davvero divertito, è stato bellissimo e penso che non lo dimenticherò mai.
Non doveva lavorare e visto che era da tanto che me l'aveva promesso, appena ha avuto un attimo di tempo si è decisa ed è venuta, io non me lo sarei mai aspettato ma, il mio desiderio si è avverato.
Abbiamo camminato parecchio, mano nella mano, come facevamo da bambini, poi arrivati a Airuno, mia mamma ha voluto scattare qualche fotografia ai cigni e al sole che riflesso nel fiume era davvero spettacolare.
Era da tempo che volevo trascorrere appunto una giornata con mia mamma da solo.
Ma il lavoro non lo permette facilmente, sarò banale e ripetitivo … però mi sono davvero divertito e rilassato.
Ciao diario vado a dormire finalmente sereno.

Giovedì 07 Settembre 06

Sto pensando a mio papà e alla fatica che ho fatto per nascondere tutto ciò che potesse ricordarlo in questa casa e nella mia vita, per soffrire un po' di meno.
È difficile soffocarlo nel mio cuore, anche perché è spesso a galla nei mie pensieri!
Oggi mi è arrivato uno dei suoi messaggi un po' bizzarri sul cellulare e lo trascrivo perché so che lo cancellerò in un momento di rabbia o di nostalgia.

[Io non voglio smettere di essere padre, voglio continuare a vederti anche se sono con lei, voglio frequentarti e non ho preferenze, mi vai bene come sei, non fuggire voglio starti vicino, tvtb, papà].

Sai diario il bello è che mio papà non riesce a capire che non sono geloso, ma preoccupato per lui, per le

sue scelte e la sua vita vagabonda.

FUMO E CENERE (Finley)

Strade deserte, note distorte
Componi per lei
Si è fatto buio già
Ore seduto su un marciapiede
Sotto un lampione
Sai che lei non tornerà
È un lamento continuo
Di frasi che ormai
Sono andate, sparite
Mai più sentirai
Ti aspettavi di udire
"Sei il solo per me"
Metti l'anima in pace
quei giorni son già
fumo e cenere
la nebbia sul viso
nasconde il sorriso
di quei giorni in cui
lei era accanto a te
Riassaggi i momenti
Scorrendo i messaggi
Ma solo quelli più dolci
Non li cancellerai
Il tuo mondo
sta andando a puttane
orami
puoi reagire ma forse
non è ciò che vuoi
preferisci esser vittima
non guarirai
non mollare
è un consiglio
o ti ridurrai

fumo e cenere …

Sabato 09 Settembre 06

Oggi, mentre cercavo un lavoro mi è passata questa frase nella testa…
Dottori, ragionieri, filosofi, in questo mare di dubbi, incertezze e mezze falsità, io cerco solo un po' d'umiltà nascosta fra mille verità!
Sto per uscire e andare al mio primo raduno con i Gabbiani : ho un po' di paura, non vorrei che mi si scatenassero i ricordi del passato e poi spero di fare bella figura.
Sai diario adesso ti devo salutare ma vorrei prima spiegarti il perché della mia scelta di fare volontariato, "come tu sai io in passato ho provato pietà per me stesso, e questa è la cosa più orribile che un uomo può provare, io vorrei che nessuno al mondo provasse mai più pietà per se stesso, ma neppure per qualcun altro.

Domenica 10 Settembre 06

Non so se vorrò mai pubblicarti diario … soprattutto perché non so se la gente capirebbe il significato di queste parole, poi… le mie paure, le mie incertezze, in giro per il mondo, non so, potrei farlo solo se servisse a qualcosa … vedremo.
Facciamo così se vedo una sola persona che soffre come ho sofferto io, ti renderò pubblico perché vuol dire che c'è qualcuno che ha bisogno di questo diario più di me.

Sabato 16 Settembre 06
ore 19.00

In questi giorni sono stato molto impegnato a diffondere la pubblicità della festa dello Sport, che sì terrà do-

menica prossima.
Sono deluso dalla pubblicità fatta dalla Provincia … se non portavo io i volantini nelle scuole e nei luoghi pubblici non lo sapeva nessuno, sembra che quelli della Provincia si facciano belli solo davanti a una macchina fotografica.
Invece l'ospedale di Lecco mi ha fornito parecchie fotocopie dei volantini senza chiedere un soldo, non me lo aspettavo.
Oggi alle 17.00 sono stato invitato alla galleria d'arte a Pescarenico, la Nassa, dove alcuni ragazzi dei Gabbiani hanno esposto i loro quadri.
Mi sono molto divertito, ma sono rimasto deluso dell'esposizione che la galleria ha realizizzato per i quadri dei miei amici, erano esposti sui davanzali o nascosti dietro ad altri quadri, ma la cosa peggiore è che i nomi dei nostri artisti non erano neppure sull'elenco.
Oggi ho conosciuto anche Fernanda Bonacina, è una donna di classe, spiritosa, cordiale e molto altruista e poi ha quel modo di fare un po' energico che riesce a coinvolgere tutti.
Devo assicurare che lei e Marzia Lepore, fanno proprio una squadra perfetta, una tira e l'altra segna! Adesso hanno bisogno che qualcuno faccia Goal!
Intanto che aspettavo l'arrivo degli altri mi sono seduto su una panchina lungo il fiume e spontaneo mi è uscito un pensiero molto intenso che mi ha trasportato in un mondo fantastico al di là dei confini da me conosciuti.

Arriva accarezzando il mio fisico esile,

una brezza di vento fresco autunnale.

Mi chiedo.. sentendo il vento cantare …

Cosa rimane del piccolo zefiro primaverile …

Di quello zefiro che mi ha scortato in un'estate travagliata …

Di dolori e ferite ormai superficiali?!
Di quelle persone crudeli! bugiarde, con mille parole vuote, prive di qualunque significato …
Sono cresciuto!
In questi tempi supplementari, ho buttato nel fiume della vita ancore fisse di salvataggio; con punti ben definiti di partenza, come una staffetta …
Dove l'arrivo è ancora troppo lontano.
Ma nulla importa, sono ancora giovane … i
imparerò a nuotare.
Ho i piedi impressi nel cemento, speranza, fiducia, forza, e un forte credo interiore …
La mia vita si rinforza!
Nessuno adesso è qui con me,
ma non sono solo c'è tanto amore!
Mi chiedo se è questo vivere …!
Attribuendo a me stesso un'anima gemella,
una forte passione bruciata con l'ardore possente della volontà di aiutare il prossimo..
è questo vivere felici?!
Un sì esce dal mio petto …!
Un'onda viene verso di me riportandomi al presente.
Credo che chi doni se stesso con amore, possa davvero aiutare il prossimo.
Amare non è forse donare tutto se stesso
senza chiedere mai niente in cambio?!
Spero solo che i miei sforzi non vadano persi nel tempo, che i miei pensieri non vengano mai fraintesi.

Alla prossima avventura, ti saluto Diario!
Solo l'amore per me stesso, la fiducia, l'autostima, il rispetto, mi hanno spinto ad amare il prossimo e così a farmi esplodere in un'eruzione di sentimenti ed emozioni, così forti da non comprenderne il ricevente, ma miracolose.

Domenica 24 Settembre 06

Ero nel letto e ad un tratto ho sentito una strana forza gonfiarsi nel petto, e passare velocemente nelle vene, gonfiandole, salendo verso l'alto verso il mio cranio così velocemente e con una forza da farmi sobbalzare e in un lampo dissolversi, lasciandomi turbato.
Che cosa sarà stata?
L'ansia?
Gli impulsi nervosi?
Non ho risposte ma solo domande.

Martedì 26 Settembre 06

In questa giornata autunnale, sono così malinconico da rendere persino il giorno deprimente, ho nostalgia di quando io e i mie fratelli eravamo tutti bambini.
Debora, Marika, Massimo, sono troppo cresciuti, hanno ormai tutta un'altra vita e ho paura che presto non avranno più tempo per me.
Fra me e il mio "Angelo biondo" cioè Marika, ormai c'è un abisso, un deserto arido, bagnato solo dalla pioggia dell'anima, l'amore.
Sono confuso! Mi sono alzato dal letto e quando sono entrato in sala, ho visto Marika che chiamava le agenzie, per cercare una casa per lei e il suo moroso, Pasquale.
Non sono riuscito a parlare e stupito sono tornato in ca-

mera.
La mia depressione e questo stupido orgoglio mi hanno fatto vivere in un presente paradossale, senza farmi accorgere che il tempo passava e anche velocemente.
Però non riesco a immaginare mia sorella in una casa da sola mentre il suo ragazzo è in un'altra regione a lavorare e tornare a casa forse e solo nei fine settimana.
In parte sono contento per loro, ma non sarebbe meglio aspettare che sia prima trasferito in Lombardia, prima di cercare casa?
Non riesco a stare in casa, esco e vado a camminare al fiume.
Spero che la loro relazione duri perché non posso sopportare che mia sorella sia presa in giro di nuovo, ma forse sono solo miei dubbi, anche perché Pasquale mi sembra proprio una persona con un cuore d'oro.
Comunque vada, le auguro tanto amore e felicità in questo mondo di poche soddisfazioni.

<u>Mercoledì 20 Settembre 06</u>

È ancora notte, sono le 02.28, non riesco a dormire, mi giro e mi rigiro nel letto, fradicio di sudore, fa troppo caldo e c'è poca aria, anche se la finestra è spalancata.
Sono stanco, sento le ossa della schiena e delle gambe scricchiolare, in parte mi fa sentire vivo riuscire a sentire ancora dolore a una parte del corpo che non è più viva, ma fa anche molto male.
Adesso che il mio mondo immaginario è svanito e sto abbastanza bene, devo dire che sono deluso di questo mondo banale e superficiale in tutto.
La dottoressa alle Pari Opportunità che ho contattato, mi ha scritto che sono un ragazzo confuso, perché pensavo che fosse lei la consigliera, d'altra parte lei stessa si era presentata come la consigliera onnipotente, in-

vece è una semplice impiegata.
La cosa più bella che mi è capitata oggi è che sono stato alla mia vecchia scuola e ho visto che è praticamente come prima, quando io e gli altri ragazzi, ormai volati via, la gestivamo.
Quando sono entrato mi sono riaffiorati improvvisamente ricordi bellissimi, mi sono ricordato di tutti miei compagni che mi hanno dato in quella scuola i due anni migliori,forse di tutta la mia vita.
Nella mia mente ancora ricordo la vacanza in Toscana, le ore che passavamo a tagliare l'erba nei parchi pubblici di Lecco, i giorni di scuola che sembravano interminabili ma solo per la mia malattia, le gite in montagna, le feste, le amicizie ormai perdute.
Quando oggi, sono entrato e mi sono trovato davanti Doriana, la direttrice, mi si è aperto il cuore, quella donna ha contribuito a formare la mia crescita, il mio carattere, regalandomi soddisfazioni e giornate felici, forse le più belle della mia vita.
Lì mi hanno insegnato a sorridere fortificando il mio carattere, giorno dopo giorno, fino a quando non ho preso il volo.
La cosa più bella è stata quella di vedere le fotografie di noi vecchi alunni tutte incollate in una parete raffigurante l'albero della vita, poi ho visto le pareti che avevamo colorato noi, c'erano ancora i nostri nomi, e il mio è ancora lì sulla scala, in arancione.
Ho saputo da Doriana che anche lì mio padre ha lasciato lo zampino, ha fatto un breve stage lavorativo per tirare su qualche spicciolo, ma non importa, quella scuola rimarrà impressa nel mio destino perché mi ha regalato veramente giornate meravigliose scrollandomi di dosso i problemi della malattia e quelli che la gente mi addossava.
Ti saluto diario vado a dormire perchè è tardi o è troppo presto! Giudica tu, sono le 03.40 del mattino.

Giovedì 21 Settembre 06

Oggi ho litigato con mia madre, sempre per colpa di mio fratello che si mette a confronto con me; vorrei davvero che per un giorno fosse Emanuele, vorrei vedere come se la cava nel mondo, sempre giudicato e maltrattato da tutti!
Caro diario, rileggendoti ho capito che ho avuto un passato molto doloroso e travagliato ma pieno d'esperienze.
Non ho rimpianti del mio vissuto, perché è il mio passato che mi ha portato ad essere l'uomo che sono adesso.
Ho un passato nascosto duro, nascosto in mondi paralleli, dietro a parole confuse, scritte in momenti di dolorosa solitudine, di delusioni sofferte, di incertezze, ma di nessun rancore né odio, non riesco o forse non voglio odiare nessuno, neppure le persone che mi hanno portato alla sofferenza, questo è uno dei miei pregi, forse la mia dote migliore, dire la verità senza mai portare rancore.
Questo mi ha portato ad amare con tutto lo spirito, oltre la razionalità,
Fino a poco tempo fa, ero prigioniero nel mio stesso corpo, soffocato da mille paure, da incertezze, dubbi, delusioni, e l'unico modo che riuscivo a trovare per soffrire un po' meno era il silenzio, evitando così l'imbarazzo e la vergogna.
Ero in uno strano confusionale silenzio, pieno sentimenti che giravano a vortice dentro e intorno a me, sentimenti coperti da parole e dolore, un dolore che mi portava al silenzio.
La rabbia, il dolore, neppure l'odio riuscivano a farmi esprimere, a parlare a scrivere.

Mercoledì 27 Settembre 06

Ho finito di leggere il libro di Raffaele Morelli e devo dire che è un libro interessante, un libro che deve essere letto ma anche messo in pratica però!
C'è qualcosa che non và, ogni tanto risento quella vocina che gira nella mia testolina.
È una voce calma, serena con un tono dominante, non rauca, ma maschile e indagatrice, sembra una voce d'ispezione, è difficile da definire anche perché la voce di prima mi faceva domande assurde e a volte mi obbligava a fare cose che non volevo.
Arriva da un lato interiore di me che non conosco, dove lei, la voce, può stare in silenzio ad ascoltare, guardare e ogni tanto presentarsi proponendosi minacciosamente sotto forma di domande, quesiti che chiedono risposte, formule filosofiche: mi obbliga a trovare soluzioni, non mi fa dormire, rilassare, pensare, chiede obbligatoriamente le sue risposte e fino a quando non gliele fornisco non mi lascia in pace.
Non è la stessa voce che si presentava qualche anno fa nelle ore in cui ero solo in casa, di notte, in momenti di solitudine dove si divertiva a incutermi terrore.
Quella voce che mi svegliava di notte chiamando *Emanuele,* solo lei mi chiamava con il mio nome al completo, gli altri mi chiamavano Lele.
Credo che sia il mio richiamo interiore alla natura, ma non ho la certezza di chi o cosa sia.
Quella voce mi obbligava a stare sveglio la notte, impaurito, pensando che nel buio della notte c'era qualcuno che gridava il mio nome.
Quella voce nel pieno della mia malattia ha assunto la forza del Borderline e mi ha fatto cambiare mille personalità, quella che i medici chiamavano "disturbo della personalità multipla".
Quella voce faceva mutare il mio volto nella malattia, e dottori, psichiatri, psicoterapeuti, filosofi, etc, cercano ancora oggi di combattere.

Ti saluto diario sono davvero stanco, ho fatto il giro del fiume, vado a dormire.

Giovedì 28 Settembre 06

Credo che impugnare la propria vita, realizzarsi per quello che in realtà si è, o per quello che si vuole diventare, sia la cosa più difficile del mondo.
Io mi esprimo scrivendo, cantando e questo modo d'espressione mi fa stare bene.
Credo che sia vero il detto: *non c'è amore senza dolore, non c'è dolore senza amore,* è un po' come nella filosofia Taoista: *il male sta nel bene, come il bene sta nel male*.
Certo devo imparare a dosare le porzioni filosofiche della vita per realizzarmi, ma credo che riuscirò.
In base alla mia esperienza ho capito e imparato a non dare tutto subito, a riservare il meglio di me donandomi poco per volta.
Se do troppo amore nella giornata, finisco per stancarmi, per esaurirmi e poi per me rimarrebbero soltanto le briciole e non mi accontento degli avanzi.
Gli uomini in generale si sentono sempre troppo grassi, troppo magri, troppo vecchi, oppure troppo poco, io invece cerco di accontentarmi di quel che ho.
La cosa che mi piace di più è cantare: quando canto, corpo e spirito si uniscono in un'estasi di passioni, la voce sale, il cuore accelera, l'adrenalina sale, il sangue scorre più rapido, il mio corpo prende vita, il mio spirito balla felice in una danza rigenerante.
Sono riuscito a correre per quindici chilometri a ritmo di musica lungo le rive del fiume Adda, la musica m'invita ad evadere dal mio corpo, dai miei limiti paradossali, la musica mi rigenera.

Sono le ore 18.00 Oggi, mentre mi vestivo ho sentito un forte dolore alla schiena e mi sono spaventato, così ho mostrato la schiena a mia mamma e lei dopo aver

guardato con cura mi ha detto: “Ti porto in ospedale già che vado al lavoro così vai dalla fisiatra”.
Quando sono arrivato in ospedale sono andato dritto in palestra, in cerca della dottoressa ma la fisiatra non c’era.
Così sono andato dalla Massoterapista che mi aveva in cura, Paola,che mi ha suggerito di andare a farmi vedere al Pronto Soccorso.
Dopo un’ora, mi ha visitato il neurochirurgo e mi ha consigliato di andare a fare una visita di controllo all’ospedale Santa Corona di Pietra Ligure, perché loro non potevano intervenire, non conoscendo il tipo di protesi e le modalità, ma probabilmente dovrò riessere operato.
Sono le ore 19.04 finalmente sono a casa dopo cinque ore di attesa in ospedale, per farmi dire che loro non possono farci niente.
Bella roba, mi lasciano star male!
Mi è appena successa una cosa strana, ero in sala con mia sorella Debora ed ero infastidito dai soliti muscoli facciali, sentivo uno strano fastidio alle sopracciglia cosi ho detto a mia sorella: “Mi fai le sopracciglia o le faccio sparire con la lametta?”, lei mi ha detto di sì e dopo pochi minuti mi si è rilassata tutta la muscolatura facciale.
Il mio corpo è proprio un mistero!
Oggi ho anche capito che non è vero il detto: *L’uomo non cambierà mai,* un uomo ha mille personalità, mille emozioni, sfumature di ogni tipo, ogni giorno cambiamo idea su tutto, e opinioni a seconda del momento, forse, anzi ne sono quasi certo, un uomo può cambiare la propria mentalità.
Ad esempio quando imparo termini nuovi, quando cambio le idee politiche, quando credo ad altre religioni, quando cambio le mie idee personali, cambio continuamente perché sento il bisogno di provare, sperimentare cose nuove che mi diano grinta e piacere,

mi fa sentire vivo, diverso dagli altri e padrone di me stesso.
Mi piace pensare di essere unico, speciale, che non ci sia nessuno uguale a me, anche se so che non sono indispensabile in questo mondo, so bene che se non ci fossi stato io ci sarebbe stato qualcun altro, anche se diverso da me.
Se ci penso bene, posso dire che nessuno è indispensabile a questo mondo, nessun uomo è realmente utile e necessario e penso che ognuno di noi lo debba ammettere con umiltà.
Mi capita spesso di pensare alle persone che hanno tradito e ferito la mia vita e, quando accade, il ricordo di quelle persone si visualizza nella mia mente, scattano sentimenti d'amore, odio, colpa, rammarico e amarezza, ma quando il pensiero inizia a visualizzarsi e ad esprimere un'unica emozione forte, si crea uno scudo, un muro che blocca queste emozioni, cancellando il pensiero, forse per proteggermi dal ricordo e quindi dal dolore.
È come una sorta di barriera protettiva che protegge la mia fragilità.

Sono stufo di soffrire per il mio passato e non ne posso più di ricordare le persone che hanno reso la mia vita un inferno, forse ecco perché scatta quella barriera.
Ora mi chiedo, perché esiste il dolore, è forse la punizione di una vita passata?
L'adolescenza mi ha portato a commettere e a vedere errori madornali, a fare cazzate senza pensare prima d'agire, pensavo di spaccare il mondo con un dito e ora che ho ventidue anni mi trovo a rimediare alle cazzate che ho fatto da adolescente: certo questa malattia non è colpa della mia travagliata adolescenza, anzi potrei dire che è tutta colpa di quelle persone che hanno infranto la mia adolescenza, facendomi saltare tutto in un botto da bambino a uomo.

Però è divertente vedere che i ragazzi di quindici anni pensano di essere intoccabili, di non essere giudicati, di essere i più fichi, di spaccare il mondo, poi quando hanno ventitré, venticinque anni iniziano a suonare la chitarra, andare a funghi, a pesca, in canoa, a scalare, iniziano a cercare la calma.
Ma chi li capisce questi ormoni maschili?
Certo i ragazzini di adesso fanno un po' ridere, sono lì tra uomini e donne, si fanno le sopracciglia, la cremina, il burro di cacao, le unghie corte, poi ti guardano con quella faccia da pesce lesso, alzando le sopracciglia, spalancano gli occhi, ti guardano dal basso verso l'alto, arricciano il naso e dicono "Hey, hai parlato con me?"
Sembra che vivano in un mondo senza nome oppure si drogano perché sembrano tanto strani e svaniti, non provano più emozioni, e poi, che vergogna, prima era l'uomo a corteggiare la donna, adesso se la donna non ci prova, quelli non si ripigliano più!
Oppure volano solo con la fantasia!
Oggi ho affrontato la paura delle vertigini, sono andato sul ponte della vecchia ferrovia e mi sono messo a percorrerlo più volte, ero terrorizzato, tutto si muoveva così velocemente sotto di me, l'acqua si allontanava sempre di più, ma ho continuato a camminare pur con i giramenti di testa fino a quando non mi sono appoggiato alla ringhiera e ho acceso una sigaretta per gustarmi il panorama.
Ora non soffro più di vertigini!

<u>Venerdì 29 Settembre 06</u>

Ho finito adesso di leggere gli ultimi consigli di Raffaele Morelli nel libro "Ciascuno è perfetto", mentre leggevo le ultime pagine mi sono trovato a fare un confronto

con la mia persona, in quel libro mi sono immedesimato parecchio, molte cose che lui scrive, le provo anch'io.
Nel mio caso la mia parte cattiva che io chiamo *il diavolo* per la sua cattiveria è influenzato da credenze popolari stupide.
In ogni caso questa personalità è violenta, forte, aggressiva, temuta, vendicativa, non l'ho cancellata, sembra abbia subito una metamorfosi, diventando aggressiva, pungente, provocatoria, intelligente, e molto sadica nel ferire gli altri, con semplici e molto taglienti parole.
Come già ti ho detto, non sempre c'è, per fortuna, questa personalità, ma quando c'è,non riesco a fare a meno di litigare.
Adesso finalmente, dopo anni di psicoterapia posso dire che sto abbastanza bene, le mie personalità, sono rientrate a far parte del mio subconscio, sembra che abbiano trovato lo spazio adeguato dove riposare in silenzio in attesa di essere evocate, c'è voluto parecchio per calmare, riordinare, conoscere e etichettare, le mie personalità, o emozioni, e posso dire che è bellissimo conoscere se stessi, beh almeno una parte di me; fino pochi giorni fa avevo un casino dentro di me, grovigli di emozioni inespresse, oppresse e schiacciate fino a creare un ostacolo persino nei labirinti della mia mente: adesso sono molto più sereno e ancora non mi sembra vero.
Ora ricordo persino cosa si prova ad avere *manie autolesionistiche.*
All'inizio ero spinto dal desiderio di sfidare il mio corpo, la mia fortezza, poi nasceva una strana sensazione, piacevole, di piacere nel sentirmi dolente, mi faceva sentire vivo, volevo il dolore perché il mio corpo non lo distingueva più dagli altri sensi, ero passivo al dolore e volevo sentirmi vivo.
È strano da spiegare ma il dolore può dare piacere, sì lo ammetto l'unica cosa che riusciva a farmi sentire vivo,

era il dolore! Forse perché era l'unica cosa umana che mi era rimasta.
Dai Diario, personalmente quando mi sento ferito nell'-orgoglio, come ad esempio in un litigio, cerco di rinforzare i miei punti deboli, semplicemente valorizzandoli o esprimendoli come se fossero naturali.

Sì sono uno storpio! Un handicappato! Sono un epilettico! Sono un paziente psichiatrico! Riuscire ad ammettere tutto questo mi provoca un dolore pazzesco, più forte di una bruciatura o di un semplice taglio! Mi faccio schifo da solo quando mi guardo allo specchio e la cosa che più mi fa male è che la gente gode ad offendermi, io fingo di far finta di niente, di ridere, ma in realtà affogo nel dolore!
Mamma guarda uno storpio! Lei è un handicappato! Sei un pazzo! Queste sono alcune delle frasi che la gente usa per ferire, a volte la gente è davvero crudele, non so perché lo faccia, se ci provi gusto, per stupidità, per abitudine, o per semplice ignoranza, ma in ogni modo mi ferisce.
Posso capire quelle persone che s'imbarazzano, ti guardano,cercano di aiutarti e senza volerlo ti mettono a disagio, ma quella gente che gode nel vedere gli altri soffrire è proprio patetica per non dire bastarda!
Scusa la volgarità, ma ho patito troppo dolore e ne patisco ancora per colpa di quelle persone che riescono a sorridere solo del dolore altrui! Questo è orribile e disumano!
Sai Diario, credo che le mille forme della mia malattia abbiano trovato finalmente il canale giusto.
Sai non si evocano più da sole, presentandosi in momenti sbagliati, adesso dico ciò che penso, butto fuori ciò che provo misurando il tono e l'intensità a secondo della situazione, cercando sempre di restare in certi parametri.
Ti faccio un esempio stupido, in un litigio tiro fuori la for-

za, il carattere, l'aggressività, naturalmente senza essere impulsivo.
Non so come ho fatto, anzi lo so! Sono riuscito ad avere una certa stabilità mentale e a regolare l'intensità emotiva, ci ho messo anni, ma ce l'ho fatta!
Non ho trasgredito nessuna regola imposta dal mio programma terapeutico e sono riuscito ad arrivare ad una certa conoscenza di me stesso: è grazie a questo che ora sto meglio.
Le mie emozioni represse sono finalmente uscite e incanalate nel mio subconscio, nella mia parte oscura, riordinate, catalogate e pronte ad essere evocate al bisogno, tramite i miei cinque sensi, udito, tatto, olfatto, gusto, vista e il sesto senso.
Il sesto senso fu pronunciato e portato alla conoscenza grazie al Papa Giovanni Paolo II, che aggiunse ai sensi "La Ragione".
Credo che i sei sensi evochino emozioni e sensazioni, come il piacere, la rabbia, l'amore ..., che tramite il ricordo mi portano al desiderio, al volere, al desiderare immensamente quel fatto, quella cosa, che conduce al piacere e così uniti si mettono in moto portandomi all'estasi.
Tutto questo avviene in pochi istanti, tutto avviene indipendentemente da ciò che voglio mostrare, voglio assicurare che non posso nascondermi dal desiderio, né tanto meno dall'estasi, non sì può placare il piacere, la rabbia, il dolore, la voglia, la si può soffocare per un momento, ma si rischia di provocare una reazione a catena di confusione interiore, che in ogni modo porta alla fuoruscita di emozioni e sensazioni. *Non si possono fermare le emozioni, bisogna esprimerle*.
Hai ragione Diario, è brutto parlare di queste cose ma è ciò che avviene nel mondo! Anche le manie d'autolesionismo funzionano nella stessa maniera.
C'è chi lo fa per dimostrare qualcosa a qualcuno e chi, come me, lo fa per il desiderio di sfidare il proprio cor-

po, per sentirsi vivo e per piacere, così si inizia a farsi del male per provare piacere nel sentirsi dolente, come il gusto di assaggiare il sangue delle proprie unghie, quanti si mangiano le unghie dal nervoso, quanti si tolgono le croste delle ferite, sembra che il nervoso li porti a farsi del male per non farne agli altri, mi punisco per non fare del male a te, l'ho fatto anch'io!

Assaggiavo la mia linfa, il mio sangue, la mia vita! Mi sentivo dolente in un corpo che ormai non percepiva più nulla, per me era il massimo! Era sentirsi vivo! Era sentirsi ancora uomo!
Lo so è perverso, ma lo è per un popolo che crede che il dolore possa solo far male, posso assicurarti che, in quel momento, il mio desiderio era sentirmi vivo, provare piacere! Provare qualcosa! Sentirmi vivo, umano!
E' possibile che non capisca! Ti faccio un esempio semplicissimo, quando hai il raffreddore, l'influenza e stai starnutendo, mentre stai starnutendo, cosa dici? Ti senti bene, ti senti libero, ti senti vivo e provi piacere! Eppure l'influenza è una malattia abbastanza pericolosa per chi non è vaccinato, ora capisci!
Vedi Diario è difficile da spiegare, anche perché la malattia mentale è un altro mondo e lì tutto è strano e tutto è possibile, anche se pericoloso!
Siamo nel terzo millennio e la malattia più diffusa è proprio la malattia mentale, seguita dall'AIDS ,e in crescita c'è di nuovo la sifilide, pensa al futuro che ci aspetta!
Adesso ti racconto un mio ricordo orribile, se non riesci a capire o t'impressioni, vai a letto e ci sentiamo domani.
Ricordo: Ero in S.p.d.c. in sala fumatori e uno strano desiderio di sentirmi vivo iniziava a salirmi lungo le mani, la mano destra.
Così ho acceso la sigaretta la mia voce "Diana", ha preso personalità.
Con la mano destra ho iniziato ad appoggiare con for-

za la sigaretta sulla mano sinistra, ero passivo, *Non sentivo nulla*, così schiacciai ancora più forte.
Guardavo la sigaretta bruciare la carne della mia mano sinistra, ero passivo al dolore, volevo soffrire, volevo il piacere d'essere vivo! La sigaretta continuava a bruciare la mia mano e io piangevo, volevo il dolore, ma volevo anche fermarmi e non riuscivo perché era più forte il desiderio d'essere vivo!
Quella parte di me stava mostrando la cruda realtà del dolore! E io non volevo, ma in ogni modo non potevo fermarmi, dovevo sentirmi vivo! Volevo essere uomo!
Ormai ero al limite dell'euforia, non potevo fermarmi e non sentivo il dolore, forse dovevo farmi più male?
Non so da dove mi venne quella forza ma, contro voglia, riuscii ad andare dagli infermieri e a chiedere la contenzione, chiamarono il medico e il dottore mi legò al letto con una flebo in En.
Ero lì legato al letto con una flebo, per impedire a me stesso di farmi del male, era orribile ma era l'unica soluzione fattibile ed era quello che volevo, forse!
Mi consolai dormendo con l'aiuto degli psicofarmaci che riuscirono a bloccare la mia folle corsa al dolore.
Non so se già starai dormendo, ma se sei sveglio ti saluto Diario, perché sono argomenti troppo delicati e dolorosi, preferisco rimandare, ciao a domani!

La Nostra Vita (Eros Ramazzotti)

Ho raccontato la mia storia,
ora mi fermerò un po'.
Metto il passato in memoria,
il mio futuro vivrò,
lo custodirò,
con la forza che sento in me.
È un sogno che non morirà mai.
La nostra vita va,
la nostra vita che è in cerca di un sorriso,

di amore condiviso,
in un mondo che fa schifo.
La nostra vita va,
la nostra vita che è inferno e paradiso,
è il sogno mai finito
di un mondo più pulito.
In questo tempo imperfetto,
ormai malato da un po',
immaginare è un difetto ma una speranza ce l'ho:
vedere te crescere nella verità.
Sarà un sogno che …
Che non morirà … mai.
La nostra vita và,
la nostra vita che è inferno e paradiso,
è il sogno mai finito
di un mondo più pulito.
Chissà che sarà … per noi.
(Keep on loving keep on hoping life goes on, dreams come true)
la nostra vita va
in cerca di un sorriso,
D'amore condiviso in un mondo più pulito.
La nostra vita va,
La nostra vita che è inferno e paradiso,
E' il sogno mai finito di un mondo più pulito.
La nostra vita va…

Domenica 01 Ottobre 06

Ieri sono stato al fiume e sono entrato in uno dei miei nascondigli, a ritirarmi in silenzio e osservare la natura.
Mi sono seduto sul secondo gradino, quasi all'altezza dell'acqua.
Sopra la mia testa avevo le foglie sbiadite di un melo selvatico che m'impediva di vedere dietro le mie spalle e sopra la testa, l'altra sponda era visibile e iniziai a guardare due pescatori ascoltando solo il silenzio.

Lì ebbi una visone, in un attimo mi trovai proiettato al centro del fiume, anzi direi che è stato il fiume a venire da me!
Ero lì seduto sul secondo gradino e intorno a me solo acqua, mi trovavo al centro del fiume, o nel mezzo dell'acqua, perché a me pareva un oceano.
C'era un completo silenzio, non si udiva nessun rumore, poi iniziai a sentire solo il suono delle onde che battevano sui sassi, il rumore si faceva sempre più forte aumentando sempre di più, come se fossi seduto sopra un sasso in cima a una cascata.
In me sentivo nascere una paura sempre più forte, che aumentava sempre più, in un attimo mi trovai addosso il terrore di affondare, di sprofondare, di annegare, di affogare, il terrore ruppe il silenzio e la meditazione ed io tornai alla realtà, seduto sotto il melo selvatico.
Dentro di me pensavo. *Perché avere paura sono a terra e al sicuro* così ho ripetuto il contatto ed è stato bellissimo, sono stato due ore in meditazione e mi sono rigenerato energeticamete, dovresti provare a meditare, lo sai che aiuta a trovare serenità e pace?
Ore 21.10 Ero nel letto a guardare O.C quando ad un tratto ho sentito un forte dolore, il mio corpo si è teso, si è bloccato, immobile, fermo, non si muoveva più, ero terrorizzato, la schiena ha iniziato a pulsare di dolore, a tremare di non so quale forza, le viti della protesi scricchiolavano, ero spaventato! Non sapevo cosa fare e chi chiamare, se chiamavo il Pronto Soccorso mi facevano una flebo di En e mi avrebbero messo in psichiatria, come fanno di solito!
Così mi sono messo il cuscino fra i denti, ho chiuso gli occhi e ho sperato, pregavo il Signore che tutto quel dolore passasse e che non mi sarei trovato dopo dieci minuti paralizzato in un letto a dipendere da tutti e da tutto, soprattutto.
Pregai dicendo, "Signore abbi pietà di me e del mondo intero, per la tua dolorosa passione, abbi pietà di me e

del mondo intero, fonte d'acqua e di luce che scaturisti dal cuore di Gesù per la nostra salvezza, abbi pietà di me! Toglimi questo dolore! Ti prego!"
Mi sentivo un nodo alla gola, una mela nel petto, le lacrime uscivano a iosa, poi l'ansia, il panico assoluto, il dolore aumentava e non riuscivo più a stare nel letto, così mi sono aggrappato con le mani ai bordi del letto e con tutta la forza che avevo nelle braccia mi sono buttato sul pavimento e strisciando come un verme pieno di dolori, mi sono aggrappato al muro e mi sono messo in piedi.
Le possibilità erano due o mi alzavo in piedi o la schiena si sarebbe rotta e sarei rimasto nel letto infermo, mi andò bene perché una volta in piedi, mi aggrappai alla mensola, alzai le braccia e in un unico dolore, le ossa e le viti si sistemarono scricchiolando, si, sono andate a posto a modo loro, anche perché la protesi che ho nel corpo è anche tutta rotta e mi sta complicando seri problemi.
Forse ti chiederai perché non ho chiamato qualcuno o perché non ho chiamato i soccorsi.
Allora ti spiego il perché, la mia famiglia è già abbattuta per quello che mi sta accadendo,anche se li avessi chiamati, non avrebbero potuto fare nient'altro che stare lì davanti a me a guardarmi soffrire, buttato a terra come un lurido verme.
Non ho chiamato il Pronto Soccorso perché l'ospedale di Lecco conosce bene la mia situazione e non può farci niente, se non ricoverarmi in psichiatria.
Ho preferito soffrire in silenzio, inconsapevole dei rischi, che mostrarmi davanti alla mia famiglia come un animale al macello, perché ti assicuro che ero davvero disgustoso e poi ormai sono mesi che tutte le sere si ripetono le stesse scene odiose e strazianti, vorrei davvero morire quando sono in quelle situazioni, pieno di dolori e attorcigliato come un serpente, poi mi accorgo di quello che ho, della mia vita, della mia famiglia e allora

dico perché non resistere al dolore, tanto il dolore rende l'uomo libero! Almeno così dicono.
Capisci adesso perché di giorno mi nascondo e cammino con lo sguardo piegato sull'asfalto? Ho paura che la gente dica, "Ecco uno Storpio!", perché queste parole sono il peggior dolore che io abbia mai provato!
Ora sai ciò che provo e ciò che penso, non mi tradire, mi fido!
Diario ti saluto e stasera voglio augurami che domani non sia un altro giorno sofferto, sarà il cielo a decidere, ciao.
Ma questa è la terra promessa???

Lunedì 02 Ottobre 06

Sono seduto sul ponte vecchio della ferrovia e guardo sotto di me l'acqua scorrere.
Scorre così velocemente che con lei vola intermittente il ricordo di quel ragazzo scontroso che oggi alle tre al ritorno da Lecco, sull'autobus mi guardava assente e fulminante, come se il mondo fosse suo e io gli avessi usurpato il territorio, che gente! Quel diciassettenne, silenzioso, ruminante di cicche, mi ricordava qualcosa!
Aveva uno sguardo socchiuso, molto istigatore, provocatorio, sbuffava spesso, forse ansioso! Pareva assente, svampito, come se avesse tirato di cocaina.
Era un ragazzo carino se cosi vogliamo dire, aveva una barbetta sottile, una peluria! Ma ben curata! Aveva una mascella snodata, dallo sforzo che faceva per tenersi in bocca tutte quelle cicche pareva gli si staccasse la mascella, era una comica! Ma saprà che le cicche nello stomaco ci stanno cinquant'anni, e provocano seri problemi alla dentatura e allo stomaco.
Ne masticava tante che una mucca non sarebbe riuscita a fare di meglio, o forse se si fosse impegnata sarebbe riuscita a masticarne qualcuna, ma lui! Tutto un pacchetto, faceva impressione lo giuro!

Ora mi chiedo, è possibile che i ragazzi d'oggi siano cosi stupidi? Sono le polveri sottili o è l'acqua inquinata? No, perché vorrei una risposta!
Pensa che arrivava a gonfiare il volto, sì gonfiava e sgonfiava come un pesce palla in amore, meglio un pesce palla lesso, perché con quegli occhi!
Inizialmente aveva attirato la mia attenzione perché stava facendo fotografie a tutti i passeggeri, e non riuscivo a capire a cosa gli servissero fotografie di sconosciuti, se non per fare il figo e far vedere a tutti che la mamma gli ha regalato il cellulare con le fotografie, oppure per fare il Ganassa, il gasato, la cola.
La cosa assurda è che se mi voltavo, lui mi guardava, se mi giravo mi guardava e lì mi stavo chiedendo cosa volesse, se lo conoscevo, ma sinceramente io non conosco gente così deficiente, nel vero senso della parola.
Mi dava fastidio! 'Sto deficiente! Lo ripeto, continuava a farmi fotografie con 'sto cellulare da spavaldo e la cosa mi irritava da impazzire.
Dentro di me pensavo a cosa gli servissero le mie fotografie, se per qualche sua depravazione o per un suo personale book fotografico, o solo per mania di fotografare, comunque m'infastidiva così decisi di fissarlo per tutto il tragitto, o finché non fosse sceso, sperando che si sentisse osservato visto che lo stavo osservando e la piantasse di farmi fotografie. Poi perché?
Comunque il deficiente è sceso in centro Olginate, 'ha piantata di farmi fotografie, ed era quello che volevo.
Ora mi chiedo, ma perché certa gente si comporta da deficiente? Forse si annoia e non sa cosa fare? Eppure siamo nel terzo millennio e di cose da fare ce ne sono!
Consiglierei di leggere un buon libro sull'autobus, oppure, visto il cellulare, di giocare a memory, snake, o a quello che gli pare, ma che non si permetta più di farmi fotografie inutili e banali.
Adesso torno a me e ai miei pensieri, penso che il narci-

sismo sia l'involucro umano che spesso s'infrange, come cristallo e spesso colpisce, la vita!
Ricordo anche che la mia amica pasticcera, Cristina, diceva sempre: *"E' Un mondo difficile, non complicartelo ancora di più! Dai retta a me!"* Aveva ragione.
Scusami Diario ma adesso ho bisogno di meditare e visto che sono in questo magnifico posto, non perdo tempo, ciao.

Martedì 03 Ottobre 06

Caro Diario oggi ti voglio donare il mio cuore, ti regalo questo pensiero che ho formulato per mio fratello.
"Quell'uomo, ancora un po' bambino che sei,
quella forza di volontà che hai,
quella passione che arde nel tuo cuore,
quel volto da piccolo uomo che ispira
gioia, amore, fiducia.
Il tuo sguardo penetrante,
Sei limpido come l'acqua alla sorgente,
non riempirti di odio e di assurdi pregiudizzi,
sii come sei, sarai Massimo, il magnifico,
devi solo saper aspettare".

Ore 15.46 anche se c'è un forte, gelido vento, che fa muovere la terra,sono uscito da casa, nulla oggi mi può fermare!

Devo camminare e respirare a più non posso!

Nonostante questo stupendo, affascinante, terribile vento freddo, che sembra abbattere tutto ciò che incontra davanti a se, sono al fiume! Seduto sul terzo gradino, sotto il melo selvatico che pian piano perde le sue ultime foglie e il suo colore scuro, sta sbiadendo!Che tristezza, sono davvero deluso della mia misera pensione di invalidità! Sembra che lo stato si mangi persino i

soldi dei pensionati, che paese fascista! Poi criticano tanto in televisione la Signora Mussolini!Guardo il mondo attraverso uno specchio d'acqua volare via! Aggiungo le mie acque amare e malinconiche alle sue, ormai scure e acide come veleni, tutta colpa di certe mani umane e di certe industrie di cartoni!Mi sto porgendo domande senza risposte, ma le lascio scorrere, le elimino come rifiuti nocivi e le affido all'acqua con la speranza che se le porti via togliendole dalla mia mente.Chissa come andrà la visita in Liguria? Mi opereranno? Cosa mi succederà questa volta? Come diventerà la mia vita? Cosa diventerò?Non voglio pensare a cosa mi succederà, tanto,comunque, non avrò risposta.Ho pagato un bollettino di 61 Euro alla regione Lombardia per i trasporti e qui ad Olginate non c'è la ferrovia e posso capire! Ma che ci siano due autobus al giorno è una cosa impossibile però! Dove spariscono tutti gli autobus? Sono forse diventati trasporti privati per viaggi a breve durata? Non lo so! Sugli Scuolabus non si può salire perché sono scolastici, ma qui dove sono gli autobus?Ho la mente vuota, arida, secca, deserta come i campi dietro di me.Ricordo il passato, sorrido e mi commuovo! Il mio passato fa schifo, è molto meglio il presente!Assimilo calore e lo espello, riscaldando le particelle d'aria intorno a me! Quel pezzo vivo che batte ancora dentro di me, ha un potere immenso, riesce a riscaldare il mio spirito ed insieme quell'aria fredda che il vento, incessantemente bacchetta qua e là, staccando foglie, alzando terra, spaccando rami e i miei pensieri, che trasporta via con sé insieme agli sterpi, per disperderli così lontano che neppure io possa più ritrovarli: aria soffia più forte!Piove, il vento sale, io divento sereno e tranquillo! Sto camminando verso casa, l'aria accarezza forte il mio corpo, è bellissimo! Mi sento trasportare via dalla mano fresca del vento autunnale, sono nelle mani del vento!

In questo momento vorrei qualcosa per placare la mia ira e il mio dolore, vorrei che un uragano spregiudicato, un tornado giudizioso apparisse e con forza tempestosa sradicasse tutte le mie domande, il mio dolore, i perché di questo modo giudizioso incerto e giudizioso! Non so perché ma vorrei vedere il giudizio delle persone contro la forza di un Twister!

Il vento sta prendendo forza e io mi sento rigenerare, mi sto ricaricando! Mi sto caricando con le ali del vento, come una turbina! Mi carica! Una possente forza interiore sento nascere pian piano, il mio sangue scorre così forte mischiato all'adrenalina del momento.

Adesso si sente la voce del vento aprirsi e aumentare di tono, rimbombando in tutta la valle S. Martino, come se volesse gridare tutta la mia ira al mondo.

Questa è la forza della natura ed è magnifica! Specialmente con un pizzico di fantasia! La voce del vento possente mi aguzza le orecchie, oltrepassa gli alberi e vola via, lontano, acquistando sempre più tono e forza per urlare ciò che vuole.

Ora che la natura è inquieta e prende sopravvento dentro di me, sento una frase, *io vivo,* mi unisco alla voce del vento, *mi torna il buonumore,* tiro fuori il repertorio di canzoni e mi metto a cantare per il vento, ti saluto Diario devo cantare!

Ore 21.00 Sono in camera a scrivere il mio Diario, che stupido lo saprai di certo, sei tu il Diario!

Sembra che le persone vogliano a tutti i costi essere parassiti di una vita che le ripudia a tal punto da farle soffrire, così si sfogano a casa, picchiando i figli, oppure sul lavoro, comportandosi da schiavisti, perché?

Secondo me è la vita che deve essere dalla nostra parte, *favorevole* e non io appiccicato a una vita che non

mi appartiene!

Ultimamente ho letto il libro di Luca Canali “Borderline” :era uno scrittore famoso nel 1925 e vinse molti premi.

Ha scritto un libro bellissimo per chi ama la poesia però, perchè del Borderline non dice nulla, non accenna niente e non lo nomina neppure, se non nel titolo.

Adesso siamo nel 2006 : poche persone sanno cosa sia il Borderline e quasi nessuno conosce l’esistenza di una patologia, “Malattia mentale”, chiamata Borderline.

Ma io dico, si sprecava a scrivere: “Linea di confine! Disturbo della personalità bipolare di tipo multipla!”, Non mi sembra molto complicato! Capisco che ognuno si esprime a modo suo, ma ingannare un libro da un titolo è proprio da ciarlatani.

Scusa ma dimmi se sbaglio, da un libro dal nome Borderline, classificato per tale, cosa ci si aspetta? Che parli del Borderline! No, si limita a metafore e paragoni, nascondendosi dietro una poesia, è ingiusto e ingannevole!

Dall’epigrafe inizia così: “Questa sera mi sveglierò fra la meraviglia dei rari astanti davanti a una lapide consunta dal tempo, dal muschio e dalla borracina, di due popolazioni falciate da una bordata di panzer, mi disse un’anziana dimessa donna di passaggio con il suo involto per gatti – e mi chinerò a baciare la fredda pietra per commiato dal tempo delle bandiere”, non trovo il contenuto del testo per niente adatto a un libro dal titolo Borderline, questa è la mia idea!

Ero in cucina dieci minuti fa, ho aperto il frigorifero per prendere da bere quando mi ha preso un attacco d’-ansia che proveniva dal centro del petto, poi di seguito il panico, una nuova voce mi stava parlando, mi tormentava dicendo: “Vado! Devo andare! Sbrigati! Se-

guimi!", di getto risposi alla voce, "Ma dove devo andare, ma vai via va!", e la voce si placò.

Mi sono preso un bel colpo, anche perché quella era la voce che mi perseguitava quando ero in comunità in Liguria e visto che era incontrollata, mi faceva andare e fare ciò che voleva!

Beh, adesso è passato e cercherò di dormire un po', Ciao Diario!

Ore 01.52 Non riesco a prendere sonno, il ricordo d'Evelina mi sta tormentando, sarò patetico, ma l'amavo e lei anche! Se solo gli infermieri non l'avessero allontanata da me, non facendola entrare neppure in reparto, forse ora staremmo insieme.

Lei aveva molto da offrirmi, oltre al suo amore mi poteva dare un lavoro e insieme saremmo stati felici, questo m'importava! Questo era quello che volevo! Io volevo Evelina! Ma lei dopo l'ennesima porta in faccia ha preso ed è andata via! L'avrei fatto anch'io, ma questo non mi toglie il suo ricordo dalla testa!

Evelina fu il mio ultimo amore, l'amore puro, quello maturo, quell'amore complice, quello infranto e dopo che lei mi lasciò, non sono più riuscito ad innamorarmi di nessun'altra donna, è passato molto tempo ma la scottatura è ancora calda e il suo ricordo è ancora vivo, non voglio una donna per compensare Evelina, non ne voglio una che mi ami per le condizioni in cui sono adesso, o per pietà, o solo per selvaggio sesso, io voglio l'amore, voglio amare e essere amato! Aspetterò lascio fare al tempo, tanto sono ancora giovane!

Voglio riempire questo vuoto donando tutto me stesso, dando amore, anima e corpo a questa vita e al mio mondo.

Per ora sono solo, single, non ho amici e neppure un

lavoro, ma voglio cambiare e dare tutto me stesso anche a costo di peggiorare la mia stessa situazione, devo tentare anche perché le cose possono solo migliorare.

Sai Diario, stanotte non riesci proprio a farmi compagnia!

Proverò ad ascoltare Gigi D'Alessio, "Sono troppo fuori adesso dalle tue abitudini, io che posso darti adesso, poche cose semplici…", Buona notte!

<u>Mercoledì 04 Ottobre 06</u>

Buon giorno Diario, anche se per me è un giorno terribile! Ieri pioveva e c'era tutto quel vento, non avevo niente, anzi stavo bene, oggi c'è un sole che spacca le pietre, mi sento male, oltre ai soliti tic nervosi, ho anche un forte mal di schiena, sembra strano ma è così!

Pensa quanto è forte la natura, con le condizioni climatiche variano gli umori e possono addirittura influire sulla salute fisica e psichica, che mistero! Non penso che sia solo l'umidità.

Sto uscendo per andare a fare una passeggiata al fiume, il cielo sta già iniziando a rannuvolarsi, ma caspita,c'era fino adesso il sole! Sulla cima del Resegone ci sono nuvole nere, il cappello è formato.

La leggenda popolare del monte Resegone dice che quando il monte ha il cappello, di sicuro va a piovere! Il monte non mi ha mai tradito e la mia schiena neppure, penso che vada a piovere!

Sono al fiume, oggi è una di quelle giornate ambigue in cui sono molto lunatico! Tutto qui tace, anche gli uccelli sono ammutoliti, non c'è il minimo rumore e questo mi piace, mi sento a mio agio!

Qui ci sono parecchi animali, ramarri, fagiani, conigli, cigni, gabbiani, serpenti, volpi … ci sono alberi da frutto, sempre verdi e non, ma oggi tutto vive e tutto tace in uno strano silenzio imbarazzante e fastidioso.

Sembra che il mondo si sia fermato, in silenzio ad aspettare qualcosa, forse è l'autunno che porta in un lungo letargo la maggior parte del parco Adda Nord.

Il cielo tuona, sale il vento, inizia a piovere, fa freddo, pian piano tutto prende vita in un caotico silenzio, tutto si muove! La mia mente perde quei pensieri stressanti e malinconici, come se le piante mi facessero un piacere e li sradicassero via dalla mente per liberarmi, almeno per un po'.

"Come un magnete questo posto, svuota la mia mente!"

Mi sono rilassato! Adesso sono carico! Posso tornare a casa! Anche perché devo dare una mano a fare il lavoretto in casa che deve essere pronto per domani sera.

Sono le 18.59 mi sono preso una pausa, stavo facendo il lavoretto e sono venuto in camera per confidarti una cosa, ormai scrivere per me è una dipendenza!

Sono rilassato, senza pensieri, non mi era mai successo fino ad ora! Mi sento inutile! Svuotato come se fossi un tossicomane!

Nonostante questo forte dolore alla schiena, mi sento vuoto e questo mi fa sentire inutile, senza pensieri né formule!

Ti saluto ancora Diario perché devo continuare a lavorare.

<u>Giovedì 05 Ottobre 06</u>

Buon giorno Diario! Oggi sono ambiguo, libero da ogni pensiero, svuotato da ogni dilemma e molto più carico di energia.

Questa libertà inizia a piacermi, ma non vorrei che tutto questo fosse un'altra illusione.

Ora vedo il mondo sotto un'altra prospettiva, niente è banale, nulla è emblematico.

Inizio a visualizzare questa logica semicomplessa della vita! E' bello sentirsi liberi e sereni, liberi e non più soli, o peggio imprigionati in se stessi.

Forse perché ho smesso di piangere ed ero perduto in quel complesso labirinto interiore, il labirinto esistenziale, il labirinto mentale! Forse ho intrapreso la retta via, anche se la percorro lentamente, riesco a trovare la pace dei sensi, la pace interiore, non proseguo più nel buio del mio inconscio, mi fermo e aspetto il sole perché nel buio si finisce per prendere vie sbagliate, inciampare e magari cadere, è giusto fermarsi, prendersi il proprio tempo, aspettare e partire camminando sicuri.

Adesso che ho trovato la pace e la calma, tutto sembra combaciare come in un unico puzzle, nel mio strano mondo si fa fatica a distingue la razionalità dall' irrazionalità e spesso si uniscono le cose, allucinazioni, miraggi, visioni, voci, pensieri, parole, tutto insieme in un unico caos.

La vita di un malato di mente è molto complicata, spesso si fa fatica a distinguere, a capire se la vita che si sta vivendo sia quella reale o quella del Borderline, come nel mio caso.

Quando i neuroni esauriscono e cominciano a fare a modo loro, nascono le crisi epilettiche e si perde il controllo, mi capisci vero!

È tutto così semplicemente complicato, la vita diventa

molte volte rischiosa, pericolosa.

Anche le mie batoste, le delusioni acide iniziano a mutare in un complesso, mistico e giocoso mondo, sotto forma di uno strano rebus filosofico che si chiama vita! Il suo significato sembra voler dire “Vita semplice”, forse è vero che l’umiltà è la virtù dei forti!

Tutto a volte può sembrare banale, scontato e si crede in quello che si vede, che si ha, si pensa di avere! Di essere!

Quando invece è tutto così maledettamente lontano, o peggio finto, inesistente, come il mio mondo!

Tutto potrebbe scomparire in un attimo, anche la vita potrebbe finire! Poi cosa ci resta se non la morte stessa o la delusione di aver vissuto in un illusione, *di non essere mai esistito, Di non avere mai vissuto!*

Diario forse ancora non puoi capire, ma vedi, per capire basta poco, basta voler capire, voler entrare nel mio mondo, far parte del mio mondo, dividere il mio mondo, allora capirai! Ma forse hai capito, perché tu Diario sei il mio mondo, o per lo meno sei parte di lui.

Buona notte amico mio, a domani!

Venerdì 06 Ottobre 06

ore 05.52

Ora capisco cosa intendeva dire Morelli, è vero che trovo pace e mi rigenero solo nel buio, è vero che il buio ci chiama a sé, come nella notte e nel mondo dei sogni.

Forse quelle immagini proiettate inconsciamente nella mia mente, belle o perverse che siano, potrebbero essere ciò che vorrei essere nella mia vita veramente, ma che spesso accantono perché diverse dal modello di vita che mi tocca e per forza devo seguire, perciò le giudico strane e perverse.

Potrebbe anche essere che durante il sonno, qualcuno mi proietti messaggi "i sogni" e mi conduca a seguire un certo stile di vita.

È anche vero che durante il sonno, nei sogni non c'è coscienza, non c'è il giusto o l'errato perché non c'è anima, non c'è giudizio, si può essere crudeli e spietati, malvagi e cattivi perché nel mondo dei sogni non c'è cuore né anima.

Ma è anche vero che sono stato molto attento e intransigente, ho cercato di non interrompere mai la psicanalisi, le terapie riabilitative, i farmaci associati, e le regole per chi prende farmaci, "Niente alcool, niente droghe, poca caffeina, bibite poco gasate, niente Coca cola", devo ammettere che io per primo ho voluto cercare la calma, la pace, la tranquillità e la serenità per cercare di avere un certo equilibrio mentale.

Solo ora posso dire che non bisogna mai e dico mai sottovalutare il potere della mente, come non bisogna mai e dico mai cercare di manipolare le menti!

Penso che le emozioni represse, le sensazioni soffocate, che siano manifestate o non espresse, abbiano comunque tutte un'origine e tutte nello stesso punto, nel nostro inconscio.

Penso che le emozioni debbano essere espresse, semplicemente accettandole come sono, vivendole per quello che sono, perché solo così potranno entrare a far parte del ricordo.

In fondo anche il dolore dà emozioni e va vissuto così com'è, come la gioia, come l'amore e per capire la causa del dolore, bisogna vivere il dolore senza pensare al dolore, altrimenti il dolore si rinforza e dà vita a un mondo di dolore.

Non bisogna mai guardare il passato, specialmente se fa male! Non bisogna mai guardare avanti, andare oltre, perché il futuro è incerto e imprevedibile, è impossibile sapere come andrà, lo si può intuire, percepire e pensare, ma non sarà mai uguale a come lo si pensa.

Non serve proiettare il passato nel presente, perché mentre rivivi il passato (che comunque sai come andrà a finire perché l'hai già vissuto), ti stai perdendo tutto il tuo presente. E il tempo passa veloce e interminabile!

Bisogna vivere semplicemente, *ed è molto difficile*, la vita così com'è, attimo per attimo, tutta quanta, credendo in quello che si fa e che si ha!

Perché pensare: "Perché l'ho fatto? Cosa ho fatto? Come farò? Cosa dirò?", non servirebbe a nulla, poi sono solo domande e dico così perché se una cosa è già stata fatta, vuol dire che comunque il problema in qualche modo è stato risolto e che sia in bene o in male, non servirebbe comunque stare lì a fare i pro e i contro, l'esame di coscienza, perchè comunque e in ogni caso non tocca a noi giudicare le nostre azioni, noi possiamo decidere ciò che per noi è giusto e sbagliato, possiamo scegliere il bene o il male, ma non sta a noi a giudicare. Dobbiamo solo essere responsabili e consapevoli delle nostre azioni!

Il futuro! Non è un problema attuale! Risolviamo i problemi del presente, ne ha già tanti il presente, pensando, valutando, agendo, senza giudicare, solo guardando la realtà dei fatti! Poi, quando una cosa bisogna farla, bisogna farla, non ti pare? Starà poi al fato, al

proseguire dei fatti che si vedrà se nasceranno frutti, se andrà tutto in fumo, o se marcirà la pianta.

Va beh Diario cambiamo discorso perché mi va in fumo il cervello con tutta 'sta filosofia!

Faccio ancora un po' fatica a camminare e mi vergogno a incrociare lo sguardo con quello della gente così preferisco guardare le mille e più forme dell'asfalto, a proposito ti sei accorto che a Olginate le strade fanno schifo, a parte il fatto che non ci sono marciapiedi … quante buche, quanti sassi, si rischia di spaccarsi una gamba o di finire sotto un camion, la cosa più comica è che in centro hanno messo le mattonelle rosse, non ricordo il nome della scultura, ma è stile romano, molto costoso, molto fragile, poco utile, ed anche molto stonato, come si può riempire di mattonelle il centro e lasciare migliaia di buche dove s'impalano tutte le sere moto e automobili, per tutto il paese … è quando non si sa come usare i soldi! Qualcosa bisogna fare per dimostrare che si fa qualcosa! Io preferivo che mettessero un paio di fontanelle lungo il lago, tutti i giorni faccio quattro chilometri lungo il lago e non ci si può nemmeno dissetare.

Comunque non è compito mio criticare le opere del mio paese, lo lascio fare alle perpetue e alle linguacciute.

Ore 20.00 Buona sera Diario! Adesso trascrivo ciò che ho scritto per te oggi giù al fiume.

Sono un essere umano, ma qual è la giusta definizione di me stesso? Diverso, variopinto, uguale, sfumato, dolente, esaurito, stressato, stanco! A ognuno il suo dolore, ognuno ha la sua pena. Sembra che per essere definito umano, debba per forza soffrire o aver già sofferto! Perché? E' un quesito a cui non so rispondere!

C'è chi dice: "Tu non mi conosci! Non sai cosa ho pas-

sato! Non mi conosci bene!", Io risponderei: "Mio caro-/a non stai soffrendo solo tu!"

Forse la pena è la mia miglior virtù, com'è vero che il silenzio inganna la realtà di chi non lo sa ascoltare! Com'è vero che la curiosità rende l'uomo debole e inerme! Ho troppe domande e poche risposte, ho troppe opinioni, poche definizioni per definire cosa sia un uomo, cosa vuol dire essere umano?

Essere umano non è forse colui che ha un cuore, cioè colui che sa dimostrare sentimenti d'amore e di puro altruismo? Non lo so, non so più cosa pensare.

"Essere umano ….Fammi pensare!…" Siamo forse ciò che siamo per quel che siamo? Siamo forse ciò che crediamo di essere? Perché cerchiamo noi stessi in luoghi, cose, persone, senza preoccuparci di trovarci dentro di noi? Forse la formula per cercare l'essenza umana è quella di non cercarla affatto! E' così com'è, deve restare un seme puro, una limpida linfa raccolta dove l'uomo non guarderebbe mai, dentro se stesso!

È forse l'incertezza la pestilenza umana? Quell'incertezza che ci rende insicuri, vulnerabili e tanto fragili, da diventare passivi e indifferenti? Animo fragile, uomo puro!

Insicuri e vulnerabili, con mille domande: "A cosa servo io? Chi sono? Cosa sono?

Cosa sono veramente io? Cosa sto facendo per meritarmi questa vita?" Che senso ha chiederselo se le risposte arrivano da sole, le vere risposte sull' essenza umana non arrivano forse da dentro di noi, dalla nostra profondità, dalle nostre radici!

Tutto racchiude un dilemma, un qualcosa di misterioso, tutto cela, tutto nasconde, tutto racchiude.

Solo una cosa non racchiude niente, se non l'ignoranza

stessa, sono le parole vuote, dette senza significato, sparse qua e là, sono le parole traditrici ingannevoli, quelle che fanno male, piene di veleno, di rabbia e ricche di superstizione, "La virtù degli stolti e degli ignoranti!"

Diario sai cosa penso, penso che gli stolti e gli ignoranti superstiziosi dovrebbero sfidarsi, facendo un lungo voto del silenzio, forse gli gioverebbe molto all'intelletto e a me farebbe bene alla salute.

Non riesco neppure a percepire leggermente il significato di pazzia o meglio essere "Pazzo!", la gente che mi ha insultato usando questo dispregiativo faceva anch'essa parte di una classe diversa dalla normalità e con ciò pazzi anche loro! Per essere pazzi basta poco, se hai i capelli tinti, sei pazzo! Se la pensi diversamente, sei pazzo! Se sei originale, sei diverso e pazzo! Sei stravagante, sei pazzo! Se sei moderno, sei pazzo! Tutto ciò che è strano, affascinante, opposto, diverso, bizzarro, ambiguo, è sinonimo di pazzia!

Ora ti scrivo quello che ho trovato sul significato di pazzia che trascrivo dal libro Sinonimi e Contrari, "I garzantini".

Pazzerello: "1 aggettivo di persona", *Sin.* Sconsiderato, avventato, imprudente, spericolato, *Contr.* Oculato, prudente. "2 di persona, carattere, idea", *Sin.* Strambo, bizzarro, stravagante, fantasioso, bislacco, pazzerellone, capriccioso, imprevedibile, pazzoide, balzano, eccentrico, originale.

Pazzerellone: agg., s.m. 1 agg., s.m. *Sin*. Burlone, buontempone, giocherellone, mattacchione, zuzzurellone, mattoide, pazzoide. 2 agg. *Sin.* Strambo, bizzarro, pazzerello, stravagante, pazzoide, bislacco, balzano, eccentrico, originale.

Pazzesco: agg. "1 di gesto, comportamento, ecc." *Sin.*

Folle, demenziale, dissennato, insensato, assurdo, paradossale, pazzo, schizofrenico. *Contr.* Sensato, logico, saggio. "2 fam.; spec. di quantità" Sin. Esagerato, eccessivo, smisurato, incredibile, enorme, inaudito, sbalorditivo, pauroso, (fam.).

Pazzia: s.f. 1 "Malattia mentale" *sin.* Follia, demenza, alienazione mentale, squilibrio, psicopatia, (psicol.), insania, (lett.) *specif.* Schizofrenia, paranoia. *Contr.* Assennatezza, saviezza, (non com.). 2 "Azione, discorso da pazzi" sin. Follia, assurdità, (p.e.: Fare questo sarebbe una pazzia); stravaganza, stranezza, stramberia, sciocchezza, stupidaggine, eccentricità, bizzarria, capriccio, ghiribizzo; eccesso, sregolatezza.

Pazzo: agg., s.m. 1 agg., s.m. (di persona) *Sin.* Folle, matto, demente, alienato, squilibrato, insano (lett.), psicopatico (psicol.); mentecatto *Specif.* Paranoico, schizofrenico, schizoide, Contr. Savio, ragionevole, NORMALE. 2 agg. (di gesto, persona, ecc."; Sin. Sconsiderato, insensato, irragionevole, scriteriato, folle, insano (lett.); *Contr.* Assennato, sensato, ragionevole. 3 agg. *Sin*. Strano, stravagante, bizzarro, strambo, pazzoide, bislacco, insensato, originale, eccentrico, pazzerello.

Pazzoide: agg., s.m., e f. 1 agg. *Sin.* Strano, stravagante, bizzarro, strambo, pazzerellone, pazzerello, bislacco, balzano, strampalato, originale, eccentrico. 2 agg., s.m. e f. Sin. Pazzerellone, caratteristico, distintivo, tipico, specifico, esclusivo, precipuo, individuale, inconfondibile, singolare, originale, unico.

Normalità: s.f. Sin. Regolarità, norma, prassi, abitudine, consuetudine, uso; ordine, legalità, (normalizzare) disciplina. Contr. Eccezionalità, straordinarietà.

Adesso, ci ho messo un'ora a leggere e copiare dal dizionario il testo, per capire poi che la normalità non esiste, almeno che uno non sia perfetto! Ma la perfezio-

ne non esiste! E la perfezione è singolare, unica, perciò definita pazzesca, pazza.

Ora vorrei sapere in quale di queste classificazioni posso attribuire l'Isteria, la depressione e l'invalidità, visto che di persone come me ce ne sono milioni! Non sono unico, non sono esclusivo né tipico, non sono singolare, anche se in parte lo sono! Non mi sembra che nel mondo ci sia un altro Emanuele Locatelli, come me, con le mie stesse idee, col mio stesso pensiero, con il mio vissuto, con il mio modo di essere, probabilmente c'è qualcuno di simile, ma se non c'è nessuno come me, è vero che sono singolare e unico, non penso che ci siano 300, 4000, 600000, persone con le stesse usanze, gli stessi pensieri, le stesse modalità di vita, lo stesso carattere, gli stessi usi e costumi, le stesse religioni, le stesse idee politiche, culturali e religiose, con gli stessi principi di vita! Siamo tutti uguali e tutti diversi! Ma non per questo tutti unici singoli e rari! A queste definizioni di pazzia, apparterrebbero anche tutte quelle persone che escono dai parametri comportamentali, che perdono il controllo, alzano la voce, litigano, la pensano diversamente da me, che sono diversi, strani, originali e diversi.

Secondo queste stupide definizioni dovrei affermare che chi si tinge i capelli è pazzo! Perché non è una cosa normale! Dovrei dire che chi è vegetariano o chi mangia solo alimenti geneticamente non modificati è pazzo! Perché non è normale! Seguire una dieta dimagrante non è normale! E' pazzia! Ridere invece che piangere o viceversa, non è normale, è follia! E' pazzia! Dovrei pensare che chi ha idee originali, rivoluzionarie, è matto! Chi è strambo o ambiguo è un pazzoide! Chi ha un grado di cultura inferiore al mio, è superstizioso e ignorante è un pazzo! Chi esce dai parametri e si prende una ciocca è un folle, pazzo, mentecatto! Chi supera il livello di velocità con le moto e con le automobili è uno sconsiderato, perciò un demente pazzo! Chi è av-

ventato prende l'iniziativa senza pensarci due volte è un matto, chi è strambo, strano e fissato, paranoico per il collezionismo o fissazioni continue come lo sport, vedere partite sempre, seguire il cantante preferito ..., è solo un pazzo paranoico!

Io non la penso così! Non credo alla pazzia e non credo alla normalità! Come ti ho detto più volte siamo tutti uguali e tutti diversi, bisogna solo avere rispetto per le opinioni, il pensiero e le parole degli altri, per le credenze e le libertà religiose, per le scelte sessuali, per quelle culturali, il rispetto e la libertà di scelta, nonché di opinione è la regola migliore per non complicare e non complicarsi la vita.

Ti ho detto tutto questo perché sono stanco di sentire la parola "PAZZO", sulla bocca degli ignoranti e visto che mancano di cultura, spero che abbiano un briciolo di rispetto e di senso morale, prendano il dizionario e cancellino quest'assurda parola, anche perchè analizzando le classi che contiene la parola pazzia, arrivo alla conclusione: se la parola pazzia dovesse davvero esistere siamo tutti dei pazzi "Malati di mente".

Devi sapere che la pazzia è una parola vuota, di troppo, inesistente, messa sui libri per pura ignoranza collettiva, mentre la malattia mentale è un'altra cosa, completamente distinta e distaccata dalla parola e dal significato delle classi aderenti alla parola stessa, è pazzo chi si sente pazzo e vuole passare una giornata a divertirsi, fra capricci e follia, spassandosela al massimo, nella lussuria e nei vizi, ma lo è perché lo vuole lui, perché tutto questo significa divertirsi, tirarsela a più non posso, facendo tutto ciò che nella vita quotidiana non fai per seguire la tipologia di vita della classe sociale di cui fai parte. Anzi amico mio, fammi un piacere, cancella la parola pazzo da questa pagina, perché non vorrei che qualche stupido la usasse a modo suo, per

offendere, insultare e far del male a qualcun altro senza pensare che si sta dando del matto da solo, visto che sta uscendo dalla normalità offendendo la gente.

Chi esagera, chi offende, chi insulta per il solo gusto di farlo, non è pazzo! E' solo un sadico folle frustrato che esprime tutta la sua cattiveria inespressa o accumulata, portatore di qualche patologia mentale a me sconosciuta!

Amico mio unisciti a me e insieme lottiamo per salvare i diritti umani!

Ti saluto Diario, vado a dormire.

Sabato 07 Ottobre 06

ore 12.40 Sono a Brivio, sulle sponde del fiume Adda, sono seduto sulla riva del fiume… Buon giorno Diario! E' già qualche giorno che non ho ansie e attacchi di panico, tutto dentro di me sembra essersi calmato, il mare interiore è tornato piatto.

Non ho posto nessuna resistenza all'ansia, l'ho semplicemente lasciata venire, l'ho accolta e visualizzata, l'ho conosciuta e l'ho accettata, così mi sta lasciando in pace, non mi tormenta più, non mi crea più crisi, ripeto, la accetto, la faccio entrare, la visualizzo e scompare.

Le voci non mi tormentano più, non si fanno neanche più sentire e credo di sapere perché, primo perché non le voglio, secondo perché non ho colpa.

Sto iniziando a svanire pian piano, fra poco potrei non esistere più! Anche la morte può essere cruda e dolorosa, mai quanto il mondo reale!, Forse andrò in un mondo migliore, come si pensa prima di morire, o forse mi troverò incastrato nel tempo: dovunque andrò starò

meglio di qui.

Non chiedermi più cosa ti succede, perché è colpa del mondo perfetto, è un effetto collaterale del mondo chiamato reale.Sto guardando le mie condizioni e penso: *la vita si è accanita su di me, imbrogliando, tradendo, pugnalandomi più volte alle spalle, non posso piangermi addosso! Non posso sfogarmi da solo! Come posso fare? Il mio spirito vorrebbe scappare via, lontano dal mio corpo, sparire da questa vita che mi pare tanto superflua, non ne posso più!*

Sono qui a quale scopo? Qual' è? Se sparisco per un po' la vita ne risentirà? Credo di no! Ma se anche ne risentisse sarebbe solo per pietosa magnanimità, per me! Non vedo luci in questo cammino solo immense praterie, distese avvolte, coperte da un'affascinante mistero! E' troppo alta l'erba dei campi per cercare la via, mi siedo, aspetto che arrivi l'alba!

Sento giungere la fine, arriva l'inizio di qualcosa d'inspiegabile, spero che sia bene, se il bene è bene.

"Fra il tramonto e l'alba c'è la notte, il buio, dolce, nera, incerta e cupa, triste e malinconica", capisco sono solo un po' depresso, passerà!

Gli epilettici sono indemoniati, ecco cosa mi sta rimbombando nella testa, è quello che mi dicevano da bambino, i vicini di casa, per offendermi a più non posso.

Ma chi lo dice che gli epilettici sono indemoniati? Chi si permette di giudicare? Quale vero credente può permettersi di giudicare? I comandamenti cristiani specificano bene di non giudicare, giudica il prossimo tuo come te stesso, non commettere atti impuri, non dire falsa testimonianza. Non ci voglio neppure più pensare, già mi sta scoppiando la testa di dolore, per non parlare della schiena.

Ascolto il lettore Cd e mi dirigo verso casa.

<u>*STAI CON ME*</u> *(Raf)*

Stai con me di pioggia o di sole
Stai con me nel bene o nel male
Quando tu non ci sei
Stai con me che a volte mi perdo
Senza te in questo deserto
Stai con me perché mai come adesso
Ho bisogno di te
Quanta vita che corre via
Augurandomi che non sia tardi ormai
Per ritrovare in te me stesso
Credi siamo nati insieme
E cresciuti qua
Anelli di catene uniti
Per non spezzarci più
E se avrai perduto i ricordi
Nella ruggine stanchi
Se avrai rimpianti
Non dimenticare il mare
Calmo dei mattini limpidi
E quella voglia di partire che…
Che ci mette ancora i brividi
Stai con me in tutti i miei giorni
Quelli no di quelli bastardi
Stai con me nei giorni sereni
Mai così passeggeri mai come adesso
Quanta vita che ci corre via
Quanti ostacoli nella mia
E non sai che puoi salvarmi solo tu
Siamo nati insieme
Tutto ormai è meno di niente
Solo tu il mio presente
Adesso stai con me
Stai con me nell'alto dei cieli

Stai con me tra questi veleni
Ora che cammino un po' assente
Tra i rumori e la gente
Pensando che tu stai con me
Stai con me nell'alto dei cieli
Stai con me tra questi veleni…

Lunedì 09 Ottobre 06

Sono al fiume e sto meditando sulla mia stessa essenza per conoscermi di più e capire da dove provengono le mie personalità e le mie voci, forse ho capito come fare a gestirle meglio, adesso ti spiego.
Paragono le personalità complesse, "Le mie emozioni" a maschere appese singolarmente su appendini nell' armadio del mio inconscio, è lì che posso visualizzarle una per una e decidere poi quale indossare.
Grazie allo spazio interiore *il buio, la parte nera, l'inconscio*, che funziona da arbitro, da giudice, da parte neutra, posso decidere,consapevole, quale personalità indossare.
Un po' come se fossimo in un'aula di tribunale dove le emozioni volessero tutte parlare e si mettesero a discutere tutte insieme: la giuria non capirebbe nulla. Così l'inconscio svolge una parte neutra,come giudice, solo per mantenere un certo ordine, poi "io" la giuria, potrei decidere con serenità e con piena consapevolezza.
Il passaggio da emozione a personalità è questo, osservare, valutare, scegliere, decidere e non è molto semplice per chi soffre di Borderline, perché Borderline significa proprio il disturbo di personalità multipla o complessa, vale a dire l'assunzione di più personalità e questo manda in confusione mente, corpo, e spirito.
Comunque non sta a me spiegare la terminologia del Borderline, ci sono gli Psicoterapeuti apposta, fa parte del loro lavoro! Basta a chiedere ad uno Psicologo che sicuramente saprà spiegarlo nei minimi particolari : al

loro affido la piena fiducia con la mia malattia.
Tutto questo però è molto difficile e lo si può fare con una preparazione terapeutica alle spalle, "Come la psicoterapia individuale", è difficile perché è molto stancante, sia fisicamente, che mentalmente, per questo ricorro alla meditazione e alle tecniche di rilassamento spesso e volentieri.
Devi anche sapere che quando le sensazioni, le emozioni, i ricordi, le personalità e il pensiero attuale, si mischiano tutti insieme, si annodano, si contorcono, danno vita a un vero e proprio caos emotivo e psicofisico. Occupano persino tutto il tuo mondo attuale e danno vita a un mondo alternativo, parallelo, quello del Borderline.
Qui oltre alla confusione mentale, si viene risucchiati come in un tunnel, *Il buco nero*, e si cade in uno stato di catalessi, *ci sei e non ci sei*…sei sempre più attirato, attratto, spinto verso l'oltre, in cerca di qualcosa *come il passato, il ricordo, la pace, la calma*… che comunque non si troverà mai, intanto per ciò di cui si ha davvero bisogno, *quello che desideri e non hai*, inizi ad accumulare, a sognare, a sperare, a creare, un mondo tuo, un tuo rifugio, dove si ha tutto, dove tutto e nulla serve.

Intanto inizi a diventare passivo al mondo reale attuale, "Non esci, non ti muovi, non ti lavi, non parli, ti ti isoli, non mangi" e non hai nemmeno più bisogno di sognare perché il tuo sogno già lo possiedi e già lo stai realizzando, così passi anni della tua vita immerso nei ricordi e nei sogni, oppure nella fantasia, intanto non ti accorgi che il tuo fisico sta arrivando al limite, sta esaurendo, si sta ammalando, così diventi un caso clinico, con una patologia e uno stadio avanzato di malattia mentale.
Spesso, come nel mio caso, si tende a farlo, senza saperlo, senza volerlo, inconsapevolmente, per colpa di maltrattamenti, violenze, solitudine, malattie e chissà

cosa ancora, perciò la malattia non è una mia colpa … credo che chiunque, con il mio passato, sarebbe esaurito di certo, ne sono sicuro!
Non per essere egoista ma da quando ho imparato a dire No e da quando ascolto e faccio ciò che voglio veramente, in altre parole ciò che vuole Emanuele, la mia situazione psicologica è molto migliorata ed ora posso dire: "Aveva ragione il Dottor Gadaldi!".
Ora ti saluto caro Diario, con un mio pensiero, *"Il suicidio più brutto è quello di morire in silenzio!"* Rifletti amico mio, Buona notte.

È LA MIA VITA (Albano Carrisi)

Mi alzo e fuori è ancora luna
Piena
Esco per toccare la mia terra
È un'altra notte da scordare
Niente che ti fa capire
Questa vita poi che senso ha.
In un silenzio fatto per pregare
Forte un dolore sale a farmi
Male
Ma è un vento che si placa in un
Momento
E lascia dentro tanto freddo
E insieme tanta povertà.
E va il mio pensiero se ne va
Seguendo un volo che già sa
In quale cuore andare e arriverà …
E va e la mia età che se va
E quanto amore via con lei,
e questa vita che passa e dove
andrà.
Rientro piano e come fossi un
Clown
Lentamente prendo a disegnare

Il cerchio rosso del sorriso
Luce bianca sul mio viso
Nuovamente pronto a cominciare.
E va … il mio pensiero se ne va
Seguendo un volo che già sa
In quale cuore andare e arriverà …
E va … è la mia età che se ne va
E quanto amore via con lei,
e questa vita che passa e dove
andrà
è la mia vita che passa e dove andrà.

Mercoledì 11 Ottobre 06
ore 17.00

Buon giorno Diario, oggi mi sento abbastanza bene, forse è perché sta cambiando la stagione, o semplicemente perché sto cambiando io! Sai mi paragono ad un parassita un piccolo parassita attaccato alla linfa di Gaia, la terra.
Da circa tre anni mi sono trasferito a Olginate e da quando abito qui, sto molto meglio, la mia salute psicologica migliora di giorno in giorno ed è anche grazie a questo splendido paese, non abito a Olginate centro ma in periferia, a Capiate e qui le persone sono stupende, magnifiche, se hai bisogno di aiuto basta chiedere e ti danno una mano: per esempio, a marzo ha nevicato e tutti i cittadini di Capiate si sono uniti per spalare la neve, un'altra volta a mia madre non andava bene la macchina e il nostro vicino di casa gliel'ha sistemata, cambiando anche olio e acqua, questo paese è speciale e penso sia raro trovare un paesino come il mio.
Ho capito che per stare bene, non devo trattenere le emozioni, i ricordi dolorosi, i traumi, devo solo viverle e poi lasciarle andare.

Lascia andare tutto, piano, piano! Dolore, pensieri, gioia, immagini sensazioni, non trattenerle, lasciale andare, lascia scorrere, finché non spariranno! Adesso sei ciò che sei, segui quel suono, quel rumore dentro di te! Quell'unico suono piacevole, seguilo! Unisciti a lui, diventa suono, il suono! L'immagine che vedi, la figura, la finestra, l'animale che incontrerai, è il tuo spirito guid, è l'essere primordiale! Adesso sei nel buio di te stesso, nel vuoto, nel silenzio, nel nulla! Lì troverai la tua stessa essenza, ciò che realmente sei! Vivi come ti senti di vivere! Mai come devi o come dovresti, solo tu devi e puoi scegliere come vivere!

Non dirmi che è una cazzata, anch'io lo credevo, ma ho dovuto ricredermi, quando ho trovato la calma e la pace interiore… è un percorso difficile da raggiungere, ma ci sono riuscito!
Basta un briciolo di costanza e molta pratica!
Prima ho iniziato con le tecniche di respirazione, poi con quelle di rilassamento, poi sono passato alla meditazione, allo Yoga e alla musicoterapia mescolata con l'aroma terapia: per raggiungere questo percorso ho seguito le indicazioni del mio psicoterapeuta e le indicazioni di qualche libro sull'argomento, perché da queste parti non ci sono molti corsi di preparazione … quelli che ci sono, sono molto costosi per le mie tasche e penso anche per un qualsiasi pensionato.
Certo,ogni persona ha le proprie tecniche e il proprio canale da seguire per il rilassamento, ma la via migliore e la più adatta per tutti, è quella di ascoltare il silenzio che rappresenta l'inizio del percorso per arrivare alla pace interiore e alla conoscenza di se stessi. Questa è solo una mia opinione, e tu sei libero di fare come meglio credi!
La prima cosa da fare per portare poi la pace esteriormente nel "mondo che ti circonda" è,prima di tutto, trovare la pace interiore poi proiettarla nel mondo este-

riore, come ad esempio nella filosofia Zen! Non credo che si possa fare al contrario, non posso credere che si possa avere la pace esteriore se non si ha la pace interiore! Perciò non credo che attraverso la pace esteriore si possa raggiungere la pace interiore, se non esclusivamente con il silenzio.
È un discorso lungo da affrontare ma ne avremo tutto il tempo, poi penso che tu abbia già capito, adesso ti saluto,caro Diario, perché ho molte cose da fare, ciao!

<u>Giovedì 12 Ottobre 06</u>

Buon giorno Diario ti voglio esprimere un mio pensiero!
Bisogna saltare oltre il confine, senza avere paura del precipizio, per entrare nel mondo delle opportunità e togliendo di mezzo i rimasugli del passato, le insicurezze accartocciate, senza aver paura di ricadere in depressione, solo allora ti sentirai libero da ogni inibizione e da ogni dolore! Perché chi ha paura di cadere in depressione, rischia di ricaderci e probabilmente c'è già dentro.
Dal buio bisogna saltare l'ostacolo, poi fare ordine, eliminando i dolori accumulati nel nostro Io.

Ore 15.58 Mi trovo al fiume precisamente sotto il ponte della vecchia ferrovia e penso… *mi guardo in torno, tutto cambia, tutto muta, tutto si evolve, come le larve, si chiudono in un bozzolo, per poi mutare, cambiare forma e aspetto; subendo anche loro un cambiamento, che solo la natura può orgogliosamente mostrare, una larva, una farfalla.*
Se faccio caso trovo sempre qualcosa che divide in due parti, una linea di confine!
Il ponte divide le due rive, gli oceani divide i continenti, l'orizzonte divide la realtà dalla fantasia, il recinto divide la libertà dalla prigionia, la staccionata divide la proprietà, il confine divide i paesi, e così via, come le

vie.
Il Borderline è la stessa cosa!
Quando ero in depressione pensavo di scappare, di andare via, sembrava difficile restare dov'ero, *in casa, in paese* …, è normale la voglia di libertà che vuole a tutti i costi uscire da me? Forse sono troppo incatenato a una vita di rimpianti, di pensieri e di dolore! Forse perchè mi sento solo!
Devo imparare ad avere i miei spazi! Sia interiormente, che nella vita quotidiana, devo prendermi tempo e spazi solo miei! Ne ho bisogno!
Devo imparare a fregarmene e dire di più: "Chi se ne frega! Non m'interessa! Non c'è problema!"

Devo lasciare scorrere i miei pensieri! Devo lasciare cadere le parole maligne e le parole vuote! Devo pensare di più a me stesso e imparare a dire No!
Ora ti saluto amico mio e grazie di avermi ascoltato mentre riflettevo, ciao!
Venerdì 13 Ottobre 06
ore 21.00

È molto buio qui al fiume, sta iniziando a far freddo, davanti a me c'è un lungo sentiero pieno di pozzanghere, intorno solo il fiume e il bosco, sento il suono delle cicale provenire dalla palude, è magnifico! Tutto qui, sembra avere qualcosa di magico e misterioso e la cosa più bella è che questa, per ora, è la mia terra.
Non si vede niente! Oltre il buio si possono vedere solo poche luci accese sulle montagne della valle S. Martino!
Questo è un posto speciale e mi ricorda parecchio il bosco di Pomarolo il posto dove andavo da bambino per nascondermi dalla crudeltà di alcuni miei ex paesani.
È sera e il buio, la magia di questo posto, la calma, il silenzio, i suoni della natura, stanno prendendo vita, è

tutto così eccitante, non c'è da aver paura, trovarsi in un bosco la sera al buio è una cosa meravigliosa, certo non vado mica in posti che non conosco!
Anche le piante sembrano prendere vita, le loro ombre mi ricordano quelle delle persone e i loro rami tante braccia pronte ad accarezzarmi.
Mi piace stare qui al buio a osservare la vita, sentire i suoni della natura, vedere le forme che questo posto mi vuole mostrare, entrare nel buio e stare zitto ad a-scoltare, è una cosa meravigliosa, la più bell'esperienza della mia vita, certo se qualche volta ci fosse anche una ragazza, sarebbe ancora più unico e speciale, non credi?
Questo posto e il buio che lo circonda mi da anche l'opportunità di scappare, di evadere dalla vita quoti-diana e di rifugiarmi in un mondo razionale che sia an-che solo per un attimo mio, forse per questo non mi ser-ve più il misterioso mondo del Borderline, credo che questo posto e il buio che lo circonda sia la fuga dalla realtà: il buio è la fuga dalla realtà!

<u>Sabato 14 Ottobre 06</u>

Sono le 16.00 circa e sono nel boschetto, al fiume, sono furioso! C'è un silenzio funebre, quasi tombale, si sente solo qualche rintocco qua e là di campane che spac-cano il silenzio e questo mi porta a ricordare a quando andavamo a fare l'amore alla chiesina dei morti a Ca-renno, dove il pericolo minore che ci poteva capitare era quello che ci venisse addosso qualche toro infasti-dito e infuriato, come me in questo momento!
Ho finito di fare il lavoretto in casa e sono uscito dalla disperazione, sinceramente vorrei qualche cosa di più dal mondo del lavoro che un palloso lavoretto in casa!
L'Italia è un'unica repubblica …. basata sul lavoro … che cazzate! Quante bugie! Mi piacerebbe un lavoro vero, mi accontenterei anche di un lavoro d'ufficio, me

la cavo abbastanza bene al computer, fotocopiatrice e fax, non chiedo mica la luna!
Non so come mai ma sono sempre in cerca di qualcosa, un po' come in una caccia al tesoro, come se mi mancasse qualcosa, ma non è un tesoro, non so! Se scopro cosa sto cercando te lo faccio sapere, promesso.
Ti devo salutare Diario perché ho molta strada da fare per tornare a casa, ciao!

Mercoledì 18 Ottobre 06

Ieri pomeriggio ero al fiume quando ho visto arrivare in moto due miei amici di vecchia data, così mi sono unito a loro inconsapevole di quello che sarebbe accaduto.
Pensavo di aggiornarci sulle nostre vite, di parlare del più del meno, di fumarci una sigaretta, invece hanno tirato fuori dalle tasche una busta piena di Marijuana e io sinceramente ho sentito la voglia di farmi un bel tiro liberatorio, così mi sono unito all'allegra compagnia e ci ho pure dato dentro.
Sai bene come la penso sulla droga, ma sai anche che io non ne faccio uso, ho provato solo due o tre volte nella mia vita e mi è piaciuto, poi, una volta l'anno, non fa mica male!

Adesso sono le 17.20 e mi trovo a casa, ti voglio scrivere cosa penso e come mi sento sotto l'effetto della droga.
Sto facendo le azioni come vogliono loro perché sono andato al fiume e dopo i sedici anni non mi sono più fatto una canna.
Era dall'età di sedici anni che non mi facevo una canna.
Sono le ore 17.46 minuti l'effetto sta svanendo e con fatica riesco a ricordare quel che scrivo, sto mangiando una brioche, bevo acqua, mi risiedo, sono in un

mondo a parte stupendo, dico ciò che penso, non ho pensieri e la testa è a posto.
Ore 17.49 Era un falso allarme, inizio a ragionare solo adesso è stato bellissimo e ancora lo è, mente, corpo, spirito, sono un'unica cosa terrena, io essere uomo, però una cosa è, ho fatto solo qualche tiro, ma sto bene, non sono nervoso, pensieroso, i miei muscoli sono rilassati, calmi, non ho problemi.
Pisello mio è duro come una roccia, sto vivendo in un mondo bellissimo.
Penso solo ai coordinamenti che il mio corpo fa senza essere frenati, soffocati, seguendo la logica del momento, senza che il cervello li faccia fare, sapendo che è un mondo dove il mio corpo non ha problemi è libero, senza acciacchi.
Devo solo dormire perché se mi becca mia madre mi uccide, nel senso che si incazza e litighiamo.
Ecco vado a dormire, dico troppo, sembra un po' problematica la mia testa, perchè pesa.
Sono le 22.00 Ho finalmente ripreso i sensi, non posso dirti di non provare a farti una canna, ma è una cosa disgustosa, è liberatoria, mi ha però provocato un forte mal di testa, un'enorme confusione mentale, ha mischiato il mio passato al mio presente, mi ha dato sì un'emozione, ma mi ha solo complicato la vita, tanto che non poteva accadermi di tutto per la strada visto che non riuscivo a reggermi in piedi e a dire di no, dicevo poi tutto quello che pensavo senza inibizione e senza riuscire a fermarmi, è stato terribile e non lo rifarò mai più.

<u>IO</u> *(Gianna Nannini)*

Io che non ho capito niente
Tu che non mi basti mai e mi dai tutto
Io che non so fermare il tempo
Tu che non mi vedi mai e sono dappertutto

Scendi dal mio letto scendi
Scendi dal mio letto scendi.
L'amore è bello solo se lo fai con me
Allora che ti meravigli.
Come l'estate
Piena di luce tornerà la nostra storia
Ora e per sempre senza grida come un bacio
Come la pioggia
Il sentimento spegnerà la nostra rabbia
Solo una goccia sopra il viso poi ancora il sole.
Io che non so lasciarti e vivere
Tu che non mi ascolti mai e parli a vanvera
Tu che accendi e pieghi il desiderio
Sì decidi solo tu mi fai passar la voglia
Scendi dal mio letto scendi
Scendi dal mio letto scendi
Scendi dal mio letto scendi
L'amore è bello solo se lo fai con me
Allora che ti meravigli
Come l'estate
Piena di luce tornerà la nostra storia
Ora e per sempre senza grida come un bacio
Come la pioggia
Il sentimento spegnerà la nostra rabbia
Solo una goccia sopra il viso poi ancora il sole…

Lunedì 23 Ottobre 2006
ore 6.52

Sto andando in Liguria, all'ospedale "Santa Corona" di Pietra Ligure per controllare questa maledetta schiena che da circa un anno continua a darmi dolori e agonie.
Adesso sono a Lecco, in stazione, precisamente sul treno che mi porterà alla stazione centrale di Milano.

Sono pieno di dubbi e perplessità, ho paura che ci sia qualcosa che non va, anche se a Lecco la fisiatra mi ha detto ("sono tutte tue fantasie").
Ho fatto molta fatica ad accettare questa stramaledetta cosa di *essere invalido,* tuttavia c'è la possibilità d'esportare la protesi e ritornare così a far parte di quella categoria di umani chiamata "normali".
Ho una forte ansia che mi secca la gola annodandola e stringendola a più non posso, come se mi stessero strozzando.
Voglio proprio vedere se questi dolori sono causati dalla mia follia, o se la nuova fisiatra di Lecco è come penso io, cioè incompetente e molto stupida.

Giudicheranno gli esperti.
Spero in positivo, anche se potrebbe andare di male in peggio.

Ore 8.10 Siamo a Milano.
Dico siamo, perché con me c'è anche mia madre.
Andiamo al bar a bere un cappuccio.

Ore 8.18 minuti, Sono sul treno diretto ad Albenga.
Sono pensieroso, sì più pimpante di prima, ma "sommerso di ricordi orrendi che le Liguria mi ha gentilmente regalato in passato, *odio la Liguria!*
Piove, il treno puzza ed è affollato, c'è troppo rumore, un suono strano.

Ore 10.22 Sta passando il capotreno dicendo a tutti che alla prossima fermata Genova Porta Principe, bisogna scendere dal treno e salire sul treno di fronte, perché il treno ha un piccolo problema.
Mio Dio spero che non deragli, ho pensato, sai con tutto quello che si sente al telegiornale, come i treni del metrò di Roma.
Ho finito adesso di leggere il libro di Antonella Ripamonti, devo dire che ci vuole un bel coraggio per scrivere

un libro cosi intimo, personale, dove si parla di violenze fisiche, psicologiche e delle voci, quelle voci che escono fuori dall'anima come se volessero chiedere aiuto.
È un libro che fa riflettere, su problemi della sanità mentale, dei disagi che le persone pur non accorgendosi possono darci, e delle violenze, come il prete che ha stuprato "Ron Coleman" citato appunto nel testo… è spaventoso.

Ore 14.24 Ho finito la visita all'ospedale.
Questa è una visita generica, non l'occhiata che danno a Lecco.
Controllo schiena, movimenti, controllo lastre e referto …
Referto, lo dico sorridendo, perché non potrei fare altrimenti.
Bene, bene, devo essere operato!!! E anche il prima possibile!
Risonanza magnetica, Tac, Lastre, operazione.
Chi è il pazzo?
Io, o la rimbambita della fisiatra di Lecco?
A Lecco mi hanno assicurato che sono tutte mie fantasie, senza visitarmi, mentre in Liguria, mi hanno detto chiaro che se non mi opero rimango paralizzato.
Se non fossi venuto qua! Se avessi dato retta a quell'incapace di Lecco, sarei rimasto paralizzato ini un letto.
E io che mi fidavo di quei disgraziati, meschini.
1° possibilità se non mi operano rimarrò paralizzato.
2° possibilità essere operato e se necessario sostituire la protesi.
3° possibilità essere operato e se è il caso togliere la protesi.
4° possibilità essere operato per saldare e revisionare la protesi.
Esito della visita "sciatalgia, infiammazione, vite rotta, mancanza dei cuscinetti fra una vertebra e l'altra".
(Che cazzo, non c'è via d'uscita devo essere operato),

il destino vuole così!
Sono stufo di questi assurdi viaggi della speranza, dove non c'è speranza!
Speranza vuole dire vita no? Non è forse vero che vivere è sperare, come sperare è sognare?
Sarò forte come un albero in mezzo al fiume, o semplicemente come Emanuele.
E così ecco un altro anno di fuoco (di dolori e paure), fra lame taglienti e filo spinato, come se fossi in trincea, a combattere una guerra che forse non cesserà mai.
Come si fa a non complicarsi la vita con certi problemi … (e poi se ti scambiano per pazzo!)
Se fossi pazzo andrei dritto da quella scema di una fisiatra, la convocherei davanti al dottor Taroni, le pesterei in faccia fogli e documenti e le direi: "Ha visto dottoressa che non erano semplici mie fantasie, come può una dottoressa farsi chiamare fisiatra, se non sa neppure leggere una lastra è proprio un' incapace, altro che mie fantasie, si vergogni"!
Perché chi ha disturbi psichici è considerato, ma che cosa sto dicendo, non viene considerato affatto.
Anche il nome non esiste più, codice, matricola,
"E il mio nome? Il mio io? Quello che ero?"
Amico mio ti devo lasciare, ma prima ti regalo una mia poesia, Ciao!

Per i Treni del Mondo

Il vuoto è intorno a me.
Il nulla, il niente riempie il mio essere.
Ho il cuore che soffoca;
spinge fuori… qualche volta
come gocce di rugiada…
due o tre lacrime.
Ma in un attimo anche l'ultima lacrima
si raffredda – sul mio volto.
Il mio pensiero dilaga.

La mia memoria, la mia vita
retrocede.
Torna pian piano indietro
come uno di quei treni ormai stanchi di viaggiare.
Siamo buoni soltanto a riposare.
Lì fermi in stazione a
contenere le mille e più storie
dei ragazzi del mondo.
Fermi.
Fermi a ricordare il primo amore incrociato sul treno.
Siamo treni!
Siamo stanchi!
Siamo soli!
Soli come i treni!
Ma non siamo da rottamare
Venerdì 27 Ottobre 06
ore 17: 42

Alle 15. 00 ho preso per errore, insieme al Depamag anche una pastiglia di Seroquel e poi sono uscito.
Sono andato in centro Olginate passando dal fiume.
All'andata stavo bene, normale camminata, sguardo orientato, nessun capogiro.
Poi ad un tratto, al ritorno verso casa, esattamente davanti alla raffineria, ho sentito un forte dolore alla testa e un senso fastidioso di soffocamento, con un forte disorientamento dettato dalle vertigini.
Avevo una paura terribile di stare male.
Mi sentivo come rinchiuso in un acquario e da lì osservavo il mondo che fuori continuava a peggiorare.
Rumori acustici, smog, inquinamento, cemento, fumo, catrame, parole, parole… parole vuote.
Non stiamo distruggendo solo il mondo: stiamo distruggendo anche noi stessi, perché noi siamo parte di questo mondo.

Ore 21.00 Questo dolore fisso, alla schiena mi sta facen-

do impazzire.
Non esiste nessun tipo di posizione fisica che riesca ad attenuare il dolore.
Non è un semplice taglio da due punti, né una scottatura fatta con l'olio, è la colonna vertebrale.
È facile paragonare la mia frattura alla colonna spinale con la rottura del muro portante di una casa, i danni sarebbero inevitabili, la casa cederebbe cadendo su se stessa.
Solo chi ha provato ad avere un chiodo conficcato nel piede può iniziare a capire questo dolore.
Un chiodo arrugginito, che penetra sempre di più nel tuo piede, toccando magari un nervo.
Beh, io ho otto viti lunghe, quattro centimetri l'una, una vertebra di titanio.
Provo a paragonare il dolore di un chiodo a quello di otto viti, poi, non riesco a stare seduto più di due ore, sdraiato più di due ore, a letto più di due ore.
Vorrei rivivere quell'emozione di rilassarmi, sdraiato sopra un salviettone, in riva al fiume a petto nudo e magari con un libro in mano, aspettando di prendere colore fino all'ultimo raggio di sole, sarebbe bello ma è solo un sogno e il futuro non lo farà realizzare, ne sono convinto!
Spero che questo prossimo intervento non complichi ancor più la mia vita, sarebbe terribile, pensare alla prospettiva del dolore cronico.
Ma questa è la mia vita, o siamo in una di quelle soap opera americane brevettate da Mediaset?
Sai cosa ti dico, "Io me ne frego, continuo la soap aspettando di vedere la fine nel migliore dei modi".
E' così nella vita, c'è un inizio e una fine e nel mezzo c'è il borderline.
Ti saluto Diario, Ti auguro buon riposo.

<u>Domenica 29Ottobre 06</u>
ore 13. 11

Sai Diario, essere un Borderline mi ha fatto vedere i miei alti alti e i miei bassi bassi e quando ci sono più giorni alti, riesco a capire che cos'è la vera felicità della vita, "amare", amare con tutto me stesso, veramente, chiunque.
Questa è una poesia che ho scritto oggi alle ore 19. 00, l'ho scritta e dedicata a tutti gli scrittori del mondo semplicemente perché io credo a loro e a quello che mi comunicano e a quello che non possono dire.

IL QUADERNO DELLA VITA

"Vai continua a segnare in matita, le parole che hai dentro te …
Scrivi in brutta e poi cancelli, sono le tue parole ma non conta più ormai..
Scrivi tutto quel che dici e che soffoca in te …
È brutto ma è cosi …
Speri che qualcuno legga i tuoi racconti e che si accorga di te …
Speriamo sia così …
Continua a lottare, dai, scrivi un'altra riga
Non ti devi accontentare di stare in superficie … si forte..
Continua a nuotare … vai, solo un'altra bracciata.. Dai …
Corri ragazzo, corri, lascia andare i tuoi pensieri …
Corri ragazzo, corri, più veloce del vento, fra i campi di grano..
Continua a segnare la tua storia fra le dita, ormai torbide …
Continua a descrivere il presente con la biro..
Non stancarti mai …
Scrivi in brutta e poi cancelli, sono le tue parole ma non conta più ormai …
Scrivi sul quaderno, con il cuore in mano, la forza che

senti dentro di te..
Con la passione descrivi il mondo con tutto l'amore che hai …
E' forse brutto scrivere la verità? Chi lo sa!
Continua a sperare che il mondo partorisca l'amore che senti anche in te..
Forse è meglio segnare quel sogno di volare lontano da qui ...
Continua a segnare …
E adesso prova a gridare la paura che c'è dentro te …
Più forte che puoi … continua così … lasciala andare via lontano da te..
Non perdere mai la speranza che il domani si accorga di te..
Il tempo è anche in te … di tempo c'è n'è …
Scrivi sul quaderno, io credo in me … e non cancellarlo più..
Ora sei più forte, chi ti smuove più …
Sei una roccia anche tu..
Sono tutto infreddolito, perché questa vita mi ha tradito …
Ma mi riscaldo con te … per te … di te …
Un amore è importante … diventerà immenso e indefinito ma prima …
Devi amarti di più … ci sei anche tu … amati di più..
Amati anche tu …
Adesso scrivi sul quaderno, … della vita…
Mi amo, esisto, sono anch'io come te, io credo in me…
Questa vita appartiene a me …"
Spero che ti sia piaciuta perché per me, ha un profondo significato, adesso ti saluto Diario perché è molto tardi, Ciao!

Mercoledì 01 Novembre 06
ore 14.00

Sono uscito da casa per andare a ritirare la pensione,

alla banca di Villa S Carlo.
All'andata, lungo il tragitto, ho iniziato a sentire i primi dolori alla schiena, una strana pesantezza alle gambe, una fatica nel muovere fianchi, bacino, gambe.
Sembrava che le articolazioni stessero per bloccarsi e poi cedere, tanto è vero che mi sono fermato sette volte, in 700 metri circa.
Comunque … all'andata pensavo a quel vagabondo di mio padre che da quasi due mesi non si fa più trovare, vorrei sapere come sta, se è vivo, se sta bene, se lavora, se ha una casa, una compagna e vorrei vederlo, averlo accanto e dirgli che dovrò essere operato una seconda volta, ma che l'intervento tuttavia dovrebbe essere più efficace del primo!
Mi mancano la sua voce e le nostre liti salutari.
Ritirata la misera pensione, mi sono rifugiato in un bar, il "bar Alena", dove ho preso un'aranciata e una ricarica del cellulare, poi ho pagato e sono uscito.
Con enorme fatica mi sono avviato verso casa, quando nei pressi della "Pontevilla", mentre il semaforo segnava rosso per le auto e verde per i pedoni, una macchia scura si è fermata in colonna allo stop, sul sedile anteriore dell'auto, c'era seduto un bellissimo bambino di circa 9-10 anni.
Il bambino mi ha guardato e io ho guardato lui, pensavo fosse il figlio di qualche mio conoscente, invece …
Quel bellissimo bambino, ha spalancato la bocca, dilatato gli occhi, forse stupito, ha alzato le sopracciglia e con un tocco secco ha attirato l'attenzione di suo padre, poi mi ha indicato e ha detto …
"Papà guarda è storpio"!
Lì per lì mi sono bloccato, mi sono sentito trafiggere il petto da una parola, così cruda e pesante, da una creatura così angelica è uscita tanta crudeltà, tanto disprezzo.
Avevo un nodo in gola, rabbia, paura, mi sono sentito umiliato, schiacciato da una morsa per opera di parole

uscite da una piccola bocca.
"Un mostro, nel museo criminale, potrei essere per l'i-gnoranza contenuta in quel piccolo cervello"!
È stato orribile, disgustoso, mi sono sentito perso, cercavo qualcuno su cui appoggiarmi, dal dolore, dalla confusione, dal capogiro che mi era venuto.
Sono stato offeso, deluso, sinceramente non mi era mai capitata una cosa così orrenda, disgustosa, indescrivibile!
Avrei voluto sparire, scappare, magari in uno dei mondi del borderline, ma quel bambino ci sarebbe stato lo stesso, perché in apparenza era cosi, bello, cosi fragile, un bambino insomma.
Non mi sono sentito di dirgli niente, mi sono bloccato dallo stupore, dalla vergogna e dal dolore.
Adesso sono a casa e ho il cuore a pezzi, come il mio orgoglio, ma quel rosso del semaforo, pareva durare in eterno!
Non avevo mai subito una violenza del genere, fino ad ora, non sapevo che un bambino avrebbe avuto la forza di ferire tanto un uomo!
Sono rimasto orribilmente stupito.
Certo adesso che ho avuto quest'orribile esperienza e che lo schock si sta attenuando, vorrei dire al padre di quel bambino …
Com'è possibile che dietro a tanta bellezza, lei non sia riuscito a donare a suo figlio, un briciolo d'amore, un po' di logica, un attimo di compassione, un qualunque sentimento, o un attimo d'educazione!
Lei ha costruito un perfetto involucro, rappresentante un bambino, ma dentro è un essere inutile, passivo, incapace di donare, di amare, quel coso che lei chiama figlio, è più mostro di me, è cattivo, secco, arido, spento, vuoto, praticamente inutile, le auguro solo di capire cosa sia il vero amore e magari di amare senza mai essere contraccambiato.
Se riesce provi ad insegnare a suo figlio cosa vuol dire

amare, perché se continua così, nella vita troverà parecchi ostacoli, porte chiuse in faccia e vera solitudine.
Salve, buona vita …
Adesso vorrei dire, per evitare di trovare sul mio percorso umani, come quel bambino, salviamo il mondo, con amore, intelligenza e anima, o finiremmo per distruggerci a vicenda da soli, come quel bambino ha ferito me.
Che schifo, quell'uomo mi fa pena!

<u>Giovedì 02 Novembre 06</u>
ore 17.35

Buon giorno Diario, oggi è il compleanno di mia sorella Debora!
Vorrei affrontare un discorso un po' delicato, *il suicidio… per me*ttere in dubbio l'intelligenza e le credenze d'alcune persone.
Quando a qualcuno parlo del suicidio, subito, si riferiscono alla stupida credenza popolare, <u>suicidio, inferno.</u>
Ragioniamo!
Nella religione cristiana il sacrificio, quello che viene dal cuore e dall'anima è interpretato come *l'atto, estremo, d'amore, che un uomo possa fare*.
Perchè chi sacrifica la sua vita per gli altri è considerato Santo e chi è invece deriso, umiliato, ferito, maltrattato, violato, adesso viene considerato un debole, ricordiamo che nella stessa religione cristiana ci sono ben 31 martiri, che furono maltrattati, derisi, uccisi.
Costringere con la più orribile delle violenze, *quella psicologica,* un uomo a desiderare il paradiso, perché le stesse persone cresciute e battezzate nello stesso credo, nella loro banale esistenza, non riescono a trovare altro scopo che godere delle disgrazie altrui, questo è comunque considerato nella religione cristiana un oltraggio alla legge di Dio e uno dei modi, per la scesa agli inferi.

Dio disse che chi osasse violare una delle sue leggi, non avrebbe in ogni caso varcato la porta del paradiso.
Poi, anche uno degli angeli, L'arcangelo Gabriele, nei sacri testi è descritto come un traditore, ricordiamoci che è il custode delle chiavi del Paradiso …!
Invece di pensare a chi osa violare le leggi di DIO, pensiamo a vivere questa vita con amore.
E prime di giudicare fate andare il cervello, mi chiamo Emanuele, nella stessa religione cristiana il mio nome significa *portatore della parola di dio*, il mio nome non l'ho scelto io!
Prima di giudicare, ricordate che c'è sempre qualcuno che giudica voi.
E poi il compito di un cristiano non è forse, professare la propria religione? Beh non tutti lo fanno!

<u>*Resta In Ascolto*</u> *(Laura Pausini)*

Ogni tanto penso a te
È una vita che
Non ti chiamo o chiami me…
Può succedere
Ma nessun altro chiamai amore…amore
Io da allora nessuno trovai
Che assomigliasse a te
Che assomigliasse a me…nel cuore
Resta in ascolto che c'è un messaggio per te
E dimmi se ci sei
Perché ti conosco e so bene che ormai per te
Alternativa a me non c'è…non c'è
Per te…non c'è
Ma sarebbe una bugia…mia
Dirti adesso che
Non ho avuto compagnia
Sono uguale a te
Io sopra ogni bocca cercai il tuo nome…il tuo nome
Ho aspettato anche troppo lo sai

Che ho cancellato te
Ho allontanato te dal cuore
Resta in ascolto che c'è un messaggio per te
E dimmi se ci sei
Perché ti conosco e il mio posto non è con te
Dipende già da me
Rimpiangerai
Cose di noi
Che hai perso per sempre ormai
Tu resta in ascolto perché ormai per te
Alternativa a me non c'è…non c'è
Alternativa a me non c'è
Ogni tanto penso a te
Può succedere.

<u>Siamo Soli</u> (Vasco Rossi)

Ahh
Non ci posso credere
Sei nervosa e
E non sai perché
Ehh
Non è mica facile
Fai l'amore e
E non pensi a me
Ehh
Cosa vuoi rispondere siamo qui
"non mi senti"
Ehh
Noi parliamo spesso sì
Ma è così
Siamo soli
EHH!!
Tu non puoi pretendere
Siamo qui
Siamo vivi
EHH!!

Tutto può succedere
Ora qui
Siamo soli
Siamo soli
Siamo soli
Siamo soli
Vivere insieme a me
Hai ragione hai ragione te
Non è mica semplice
Non lo è stato mai per me
Io che ci credevo più di te
Che fosse possibile
Smettila di piangere
EHH!
Tu non puoi rispondermi
Sono qui
E non mi ascolti
EHH!!
Tutto può succedere
Ora qui
Siamo vivi
Siamo vivi
Siamo vivi
Siamo vivi
Vivere insieme a me
Hai ragione hai ragione te
Non è mica semplice
Non lo è stato mai per me
Io che ci credevo più di te
Che fosse possibile
Smettila di piangere
Siamo soli
Siamo soli
Siamo soli…

CAMPIONI NEL CUORE (Gigi D'Alessio)

Una sveglia suona e fuori è ancora buio
Presto che si và
La doccia è calda già
C'è una lacrima negli occhi di tua madre
La borsa è la
Sarà un'amica d'avventura
Com'è strano sotto l'alba camminare
Quanto freddo fa
Non c'è traffico
Pochi metri e sei davanti alla stazione
Che fortuna avere tu quest'occasione
Campioni nel cuore
Di questa città
Quanti calci ad un pallone per sognare
Campioni nel cuore
Che bello sarà
Sulla maglia un tricolore da cucire
Campioni nel cuore
Si sentirà il tuo nome dagli ultra's
Al telefono ti stringerà un amore
E ti chiederà
Quando tornerai
Le promesse vanno fatte senza luce
Ma il tuo sogno va gridato a piena voce
Campioni nel cuore

Se un'emozione ti fa vincere
Le braccia toccano le nuvole
Qual prato verde è un sogno magico
Quando si stringono a te
Campioni nel cuore
Che festa sarà
Se vedrai quella bandiera sventolare
Campioni nel cuore
Si sentirà il tuo nome dagli ultra's
Campioni nel cuore
Sarai l'orgoglio della tua città

Giovedì 16 Novembre 06
ore 01.20

Sai, Diario, domattina, dovrò andare di nuovo in Liguria, per fare un'altra visita e portare i referti della Risonanza Magnetica e della Tac che ho fatto lunedì, la situazione si sta aggravando è meglio intervenire il prima possibile, ogni movimento, ogni postura sbagliata, potrebbe essere fatale.
Sono proprio a pezzi, cerco di limitare le mie sofferenze fisiche impegnandomi a fare qualunque cosa, ma il pensiero che potrei rimanere paralizzato mi sta ammazzando, cosa ci posso fare? Non è uno scherzo, è la mia vita e sinceramente se dovessi restare in un letto cosciente ma privo di volontà, a 22 anni e per tutta la vita, preferirei la morte, sì l'eutanasia, preferirei unirmi ai miei defunti che restare unito ad un letto per l'intera vita.
C… io mi sono quasi ucciso per la mia libertà, se non mi avessero costretto a restare in quel posto così disumano, questo non sarebbe successo e avrei avuto una vita quasi normale.
Il dolore che sto provando sarà pure incompreso, ma con qualcuno, per fortuna riesco a condividerlo e a placarlo.
So anche che ci sono persone che soffrono più di me, ma questo non mi conforta, anzi mi addolora ancora di più, perché già il mio dolore è micidiale e immaginare un uomo che soffra più di me mi fa rabbrividire.
Chissà se le persone che ho conosciuto in quella comunità sono ancora vive? Ho saputo che altri sette ospiti si sono suicidati da quella stessa finestra, la finestra della camera numero 7.
Il bello è che l'unica risposta delle numerosi morti misteriose della comunità Redancia 2, fu: "E' il nostro lavoro!".
Ma quale lavoro, c'ero anch' io, a vedere la crudeltà

di quella clinica sperimentale!
Vecchi, drogati, carcerati, portatori d'AIDS, malati psichici, anoressici, ninfomani, maniaci, tutti insieme.
La cosa più disgustosa era che eravamo liberi di ucciderci!
Si poteva non mangiare per settimane, poi quando si arrivava a pesare sui 33 Kg, si finiva in ospedale, potevamo non prendere farmaci o ingoiare quelli degli altri! Potevamo non lavarci per mesi, fino all'arrivo dei pidocchi! Potevamo tagliarci con le lamette le braccia! Si poteva buttarsi giù dalle scale! Giù dalla finestra, potevamo unirci in orge di sesso e di sangue uscito da qualche vena! Potevamo, potevamo, morire! Ma solo da cavie, sì da cavie umane!
Non potevo avere contatti esterni, non potevo uscire, non potevo ridere, non potevo soffrire né pensare senza essere esaminato, non potevo amare, "*Amare è da deboli, mi disse la psichiatra*", non potevo scrivere né parlare senza essere controllato, non potevo dormire né sognare, non potevo fare l'amore, a meno che non l'avessi concordato.
Potevo soffrire, ferirmi, urlare, scappare, gridare, nessuno mi avrebbe sentito, nessuno mi avrebbe creduto: non potevo scappare!
Ero loro, il mio nome, il mio cognome, il mio corpo, era intestato a quella comunità, dovunque andassi loro mi facevano cercare e se non mi trovavano, chiamavano le autorità, che ogni volta mi riportavano in quel posto.
La legge era dalla loro parte, io ero un loro prodotto, un loro prototipo.
L'unico modo per scappare era il suicidio e così l'espulsione spontanea: così feci.
Feci scegliere alla sorte la mia vita, solo due erano le opportunità, la morte, o uscirne malconci, ma liberi dalla mostruosità di menti perverse, mi andò bene, quel giorno.
Venni espulso, rimasi invalido e segnato a vita da tutto

quell' orrore e crudeltà, ma almeno adesso posso essere Emanuele, e non prodotto N… della Redancia 2.
Adesso vorrei davvero che quel posto prendesse fuoco, e che le menti di quei psichiatri pazzi, scoppiassero dallo stress.
Almeno si salverebbe qualche vita e la catena si spezzerebbe!
Sono stanco di pensare e di ripetere la stessa storia, tanto nessuno si preoccupa di guardare con obbiettività la realtà dei fatti, troppi soldi girano intorno a un uomo recluso in una comunità, nessuno pensa però che quello è un uomo, non un clone di laboratorio, a troppe persone viene tolta la libertà e troppe persone muoiono per questo.
Lì ci sono ancora persone che aspettano di essere salvate, di essere portate via, d'essere libere, alcune impazziscono per questo e altre si stanno uccidendo lentamente, perché sperano che forse allungando l'agonia qualcuno le senta e le aiuti a fuggire da una prigione obbligata, da una morte certa, assicurata, oppure disperatamente voluta.
Scusa se sono stato crudo, ma è la realtà, non posso certo minimizzare … più di così!
Mi rende nervoso e dolente parlarne a vuoto, vado a dormire!
Ore 06.00 Sempre di Giovedì; Sono sveglio e intontito, devo andare in Liguria a portare i referti della Risonanza e della tac, per poi fissare l'appuntamento per l'intervento.
Non so neppure se è necessario fare questa visita, ma voglio togliermi questo dubbio ridicolo, creato dall'ospedale di Lecco.
I Chirurghi dicono che è un problema "psicofisico", in pratica un dolore finto, immaginato, senza però contare che io ho anche un'invalidità fisica.
Dico che ho ragione io, e che il dolore è reale, non è possibile immaginare un dolore così forte ed è ridicolo

che un dottore venga a dire a me *borderline* cosa sia un dolore immaginario.
Di questo ringrazio la mia esperienza, che mi ha insegnato a capire, cosa sia un problema psicofisico o reale.
Io ho vissuto il dolore, e per ciò mi ritengo capace di distinguere un pensiero da un dolore psicofisico.
Comunque, vedremo chi avrà ragione!

Ore 06.40 Sono sul treno per Milano Centrale, sono calmo, sereno, ma ancora intontito, il treno è strapieno, e l'unico posto libero è il seggiolino pieghevole di una scomodità allucinante, sembra che mi spinga la schiena, mia madre è in piedi di fronte a me con le borse in mano, piove e anche parecchio, ma la cosa che mi fa riflettere è che mia madre è in piedi davanti a me e io seduto.
È lei che dovrebbe stare seduta, ma sa che lo stare troppo in piedi mi crea un certo dolore fisico, intorpidimento, dolore, paresi, sofferenza, stress, l'amo per questo suo altruismo.

Ore 08.00 circa siamo alla stazione di Milano e adesso andiamo al bar a fare colazione: due cappucci, due brioche, due bottigliette acqua, dieci Euro! Per la miseria!

Ore 08.30 Saliamo sul treno per Albenga. Mi siedo, mi rilasso, mi guardo intorno e tiro fuori il libro che ho portato, " I nostri demoni quotidiani", di "Anselm Grùn", inizio a sfogliare le prime pagine leggendo con attenzione, il contenuto.
Penso, è incredibile, dei frati, che raccontano per filo e per segno cosa sia il vero significato delle malattie mentali, usando la loro cultura, i loro nomi, ci vogliono far capire, attraverso il libro che i *Demoni, non sono nient'altro che le "personalità", o le emozioni, o "le vo-*

ci", che noi sentiamo nel corpo.
Non si riferisce però a demoni, come il diavolo, Lucifero, Belzebu, Satana, etc e alle classiche stupide banali superstizioni, che anch'esso, ignora, definendo, stolto e ignorante, chi si appella alla superstizione, ma definisce demoni monastri gli otto peccati capitali, in termine monastro, gli otto demoni capitali, che in termini medici, non cambia nulla, solo una parola, si toglie demoni e si mette, gli otto peccati capitali.

IN TERMINI MONASTRI	IN GERGO
Demone della gola	*Vizio o peccato di gola*
Demone della lussuria	*Vizio o peccato di lussuria*
Demone dell'avarizia	*Vizio o peccato d'avarizia*
Demone della tristezza	*Vizio o peccato di tristezza*
Demone dell'ira	*Vizio o peccato d'ira*
Demone dell'accidia	*Vizio o peccato d'accidia*
Demone della vanagloria, (sete di gola)	*Vizio o peccato di vanagloria*
Demone dell'orgoglio	*Vizio o peccato d'orgoglio*

Questi sono gli otto peccati capitali, uguale è il peccato ma diverso il modo di presentarsi alle persone e a volte i nomi di questi peccati possono essere nascosti dietro a stupide credenze popolari.

Questi vizi in me si sono presentati, prima sotto forma di voci, poi di personalità complesse collegate oltre al nome, al contenuto dei vizi, o a qualsiasi nome gli si voglia dare.

Prima però di spiegare la connessione voglio scrivere i termini in cui i frati monastri chiamano il proprio io, il proprio essere, e come riesco a spiegare i vari passaggi e i modi di chiamare, problemi psichici, in altre parole le tre categorie di esser razionali, le tre parti dell'anima.

Nel passare dei secoli, le malattie psichiche furono chiamate in milioni di modi, nel medioevo si diceva

MONACHESIMO	PSICOLOGIA	[IO]
Gli Angeli, il Noùs	*Spirito*	*IO*
I Demoni, il Thymòs	*Parte oscura*	*Voci, Personalità*
Gli uomini, L'epithymia	*Concupiscenza*	*consapevolezza*

posseduto, un uomo con disturbi psichici, poi il nome cambiò in demone, poi in psicosi, anche i monaci affermano che non mirano a sapere cosa siano con certezza i demoni, e che descrivono le malattie psichiche in una lingua mitologica, la demonologia.

In ogni modo, ero rimasto al collegamento fra le mie personalità e le figure mitologiche degli otto vizi capitali.

IL VIZIO di gola, in me si è presentato più volte, portandomi alla bulimia e all'anoressia.

IL VIZIO della lussuria, che mi fece cercare il sesso in mille fantasie, complicandomi la vita.
IL VIZIO dell'avarizia, che mi portò a rinchiudermi in reparti speciali, in casa e poi fuggire dalla vergogna.
IL VIZIO della tristezza, che mi portò a cercare il passato, allontanandomi dal presente, e da me stesso, dalla mia vita.
IL VIZIO dell'Ira, che mi portò una forza possente e le sue paure, avevo paura di me stesso.
IL VIZIO dell'accidia, che mi spingeva ad uscire da casa, a girare come un vagabondo in cerca del tempo perduto e di me stesso.
IL VIZIO della vanagloria, che mi spingeva a modificare i gesti le parole, il mio corpo in modo da poter sembrare sempre il più importante, il più bello, il più.
IL VIZIO dell'orgoglio, che per non soccombere alla malattia, lottava con orgoglio facendosi del male.
Ora io non voglio riassumere, ma le mie personalità, hanno diverse componenti e caratteristiche, tuttavia, non sono mai identiche.
I monaci dicono anche il primo passo per combatterli è conoscerli lasciandoli entrare, agire, poi assegnare un nome e combatterli con gli altri demoni.
Ho conosciuto le mie personalità, le ho osservate, conosciute, analizzate, e adesso, prima che si presentino le riconosco, se voglio, le faccio entrare ed agire, se invece la personalità persiste la caccio via chiamandone una più forte, se arriva la tristezza, canto con la malinconia, se arriva la rabbia, chiamo la forza del silenzio e della calma.
Ricapitolando, se arriva un brutto pensiero evoco le figure angeliche che sarebbero i ricordi, le immagini, le cose belle che mi piace fare, a cui attribuisco piacere.
Emanuele scrittore, Emanuele cuoco, Emanuele intellettuale, Emanuele passante.
La stessa cosa ho fatto per le voci, quando sentivo la voce che m'imponeva di ferirmi, l'ho analizzata, ascol-

tata, assecondata, osservata e conosciuta, poi l'ho annullata creando un altro grido interiore, il grido di Emanuele, che più forte della voce gli urlava dietro:" non servi a niente! Vali poco! Non mi servi!" Fino a farle capire che non avrebbe avuto più potere su di me.
Ore 13.00 siamo a pranzo in un ristorante chiamato "Il Soldato".
Ordiniamo.
Pasta al pesto, braciola con patatine, meringata, un'aranciata, caffé, per me.
Pasta al pesto, spezzatino, vino rosso, caffé, per mia madre.
La pasta era scondita, appiccicosa, il servizio pessimo, si erano persino dimenticati di darci le posate.
Costo 45 Euro circa.
Ore 14.30 Ho finito la visita.
Abbiamo subito affrontato il discorso operazione e dalle lastre risultano complicazioni, la dottoressa mi ha chiesto come mai ho così poche lastre e referti, le ho risposto che ogni volta che vado in ospedale a fare una visita di controllo, alla schiena mi ricoverano in psichiatria, poi le ho raccontato della visita, se così la vogliamo chiamare della dottoressa di Lecco, che mi ha detto che sono tutte mie fantasie.
Figurati, la dottoressa si è persino meravigliata dell'incapacità di certi medici nel giudicare solo e neanche l'apparenza delle cose, anche perché i frammenti e le viti sono ben visibili quando mi piego verso il basso e una fisiatra un po' in gamba dovrebbe accorgersi che nella schiena di un ragazzo di vent'anni risultano anomale.

Ore 16.00 Siamo sul treno per Genova Porta Principe, dove dovremo arrivare per la coincidenza per Milano.

Ore 17.00 Siamo a Genova Porta Principe, non si capisce niente, continuano a cambiare il binario di parten-

za all' ultimo momento, e di qua e di la. Finalmente si parte.
Che stress! Troppo caos! Troppa gente! Troppo casino! Troppi rumori e troppa disorganizzazione!
Mi immergo nella lettura.
Ore 20.00 Siamo a Milano, dobbiamo aspettare le 21.00 per il treno di Lecco.
Meno male che c'è meno gente di stamattina, qualche turista, qualche operaio, qualche studente, un po' di barboni, un po' di stranieri, un po' di prostitute.
Beviamo qualcosa, fumo una sigaretta e andiamo al binario numero uno.
Arriva il treno e finalmente saliamo.
Che orrore! Che puzza! C'è poco spazio, si è stretti e scomodi, i sedili sono appiccicosi, c'è un odore di piscio e d'alcool tremendo, che schifo! Solo il ricordo mi prende lo stomaco, è meglio non pensarci.
Ore 22.30 Siamo a Calolziocorte, sono stufo, esausto, stressato! Non vedo l'ora di arrivare ala macchina e di andare a casa!
Ore 22.50 Finalmente siamo a casa.
Ore 01.43 Per oggi ho scritto abbastanza e sono esausto, scusa ma ho sonno! Vado a letto perchè sono stanco! Ciao, ciao Diario.

Venerdì 17 .Novembre. 06
ore 16.15

La giornata di ieri è stata davvero faticosa e stressante, pina di corse, di fretta, di rumori, tutto in un solo viaggio. Beh posso dire che almeno ho passato un po' di tempo con mia madre e che ho letto il libro "i nostri demoni quotidiani".
Non avrei mai pensato che la vita Monastra di un frate è basata nel combattere il proprio "Io" o come chiamano loro i loro "demoni", non avrei mai paragonato la vita di un frate a quella di un monaco buddista, ma

anche i monaci Tibetani combattono con filosofia contro il proprio "spirito".
Questo mi porta a pensare che tutti gli umani combattano contro il proprio inconscio, chi più e chi meno, in questo millennio dove la mente umana è sottoposta a violenze d'ogni tipo, dal condizionamento televisivo, a quello sociale, sembra che gli industriali siano al centro della causa, disposti a pagare milioni d'Euro pur di possedere l'attenzione umana e successivamente la nostra mente, sembra che chi riesca a condizionare la mente degli altri riesca a guadagnare una marea di soldi, di contratti e via dicendo, dalla canzone, alla scatoletta di tonno, o all'indumento, o allo psicofarmaco, pare che la pace interiore non conti più nulla, anzi un turbamento psichico, se sfruttato da esperti, pare possa valere milioni di dollari.
E un'altra cosa vorrei dirti, c'è chi dice che chi usufruisce degli psicofarmaci è un drogato, ma io non riesco a capire la differenza fra prendere un farmaco che dona assuefazione a certi problemi e così calmarli, farsi una canna e così rilassarsi, o indossare su di una passerella un abito firmato, da una modella semi deperita desiderata, che provoca un enorme piacere, molti desideri, tanto da imitarla e diventare anoressica/o, e nei peggiori dei casi morire.
Tutto questo lo dico in difesa dello psicofarmaco che prendo, si, ai medici frutta soldi, ma aiutano molto i pazienti se ben prescritti e controllati, mentre invece la visione di quella splendida modella, e la ricerca di quel vestito a taglia 40 porta sicuramente a seri problemi fisici e dei grossi problemi mentali, non c'è da scherzare, l'anoressia è definita, mortale, se non curata.
In ogni caso tutto gira intorno al vile denaro, come dice il mio collega "Luigi Bregaglio" su cui è riuscito ad innalzare una bellissima commedia teatrale intitolata " Il Sogno di Merlino", di cui racconta i problemi finanziari e sociali del regno di Re Artù, Camelot, la commedia è

metaforicamente girata nel passato, ma racconta benissimo i problemi attuali delle persone col vile denaro, e le sue conseguenze.
Ore 16.58 La cosa che mi è rimasta impressa, raccontata dal libro è quella che parecchie frasi dette da sacerdoti di una normalissima messa cattolica, vengono dette dal prete, in forma metaforica, per combattere contro le sue paure e incertezze, il proprio [IO], che in forma di metafora e di parabola, viene definito "demone".
Non riesco a credere che certi preti, osino umiliare e discriminare i ragazzi con problemi psichici, quando loro sono i primi ad averli, ma forse alcuni preti recitano la messa nel vero senso della parola, recitando, e non con l'illuminazione, in pratica con l'aiuto di DIO.
Posso capire che sono uomini anche loro, distinti fra di loro e che possono sbagliare, ma questa conferma quello che pensavo di loro e giustifica così la mia decisione di non andare più in chiesa durante una messa di un prete, per ora preferisco i frati di Somasca, e quelli francescani, che con la loro esperienza mi capiscono di più.
Con questo non voglio offendere nessun prete, ne sacerdote, anche perché nella mia vita ho conosciuto parecchi sacerdoti che professano la loro fede con costanza, amore e fede, e questo a rinforzato il mio credo in Dio, ma ho conosciuto anche preti che dopo avere saputo dei miei problemi, non mi hanno più voluto nella loro chiesa e soprattutto durante una loro messa, non faccio il nome di quel prete perché mi fa vergognare di essere cristiano, cattolico, praticante, anche per quello che ha fatto con la sua perpetua e dei bambini, ma la frase che mi disse: " tu sei il diavolo, il male, non puoi venire alla mia messa, ne nella mia chiesa, anche perché metti paura ai fedeli", fu una frase orribile da capire per un bambino di 11 anni, ma forse avevo già più intelligenza di quel prete e sicuramente avevo an-

che più amore e comprensione, sapevo già che le parole dette da quel prete erano stupide parole di superstizione popolare basati su dei fatti a loro poco incomprensibili, perciò dette con stupida ignoranza, le parole definite vuote.
Adesso trascrivo come descrive " Evagrio", nel metodo parole contro, come combattono i demoni interiori, o il proprio spirito, o inconscio, o [IO], i sacerdoti durante una comune messa cristiana, tentati, dai demoni, o in altri terminologie (paure, insicurezze, debolezze, dubbi, perplessità), interiori, inconsce.
Contro gli otto vizzi, o gli otto demoni, "Evagrio", enumera i differenti e i pensieri che i demoni potrebbero ispirare ai monaci, e a questi pensieri contrappone un passo della sacra scrittura.
All'inizio, egli analizza la situazione in cui ciascuno si trova: come primo passo, l'intelletto deve penetrare e illuminare la situazione, solo successivamente possono essere pronunciate con passione della scrittura conto il pensiero che li assedia.
La parola è allo stesso tempo parola di Dio, e mezzo con cui Dio combatte a fianco dell'uomo contro i demoni.
Nella parola Dio, prende forma concreta di colui che mi è vicino nella lotta contro il nemico, che ora mi sta assediando, dice testualmente "Evagrio", porgendo degli esempi.
Esempio: nel caso del vizio di gola, descrive la seguente tentazione:
Antirrbetikon I,1: contro il pensiero che esaspera la mia vita di dura povertà: il signore è il mio pastore, nulla mi mancherà (sal 23,1).
Contro Il demone della lussuria: Antirrbetikon II, 23: contro i pensieri impuri, che perdurano in noi, che spesso fanno nascere in noi immagini ripugnanti e incatenano lo spirito con brame ardenti e turpi: via da me, voi tutti che operate iniquità!, poiché il signore ha udito la voce

del mio pianto; ha udito il signore la mia implorazione (sal 6,9S) e tante altre.
E poi racconta che cantano i salmi per rallegrarsi e riempirsi di gioia.
Comunque nn è la prima volta, a pensarci bene che sento una cosa simile, anche il "Training autogeno", vengono suggerite frasi che ispirano fiducia, fino a conquistarla, ma non è la cosa adatta a me, io utilizzo altri sistemi altrettanto efficaci.
Sinceramente io sono arrivato a pensare che il signore si è stufato di sentirsi pregare, evocare solo nei momenti di infelicità e di malattia, penso che desideri essere anche ringraziato per le cose meravigliose e non evocato sempre per banalità.
E poi penso che evocare il signore perchè sono eccitato, sia un po' grave la cosa, almeno che non sia un desiderio cosi perverso, ma a me non serve perché non ho mai fato voto di castità.
Ti saluto Diario vado in salotto ….

Lunedì 20. Novembre. 06

Buon giorno Diario!
Sai da quando ho iniziato a fare volontariato nell'associazione I Gabbiani Psiche Lecco, mi sento realizzato, credo che mi sento così perché è quello che ho sempre voluto.
Sai, fin dal mio primo ricovero in psichiatria e con la successiva dimissione, dopo aver compreso e aver fatto parte del mondo delle malattie mentali, promisi a DIO e più di una volta, che avrei dedicato la mia vita ad aiutare le persone disagiate, per evitare che anche loro arrivassero al dolore estremo, come ho fatto io.
Credo che prevenire le malattie mentali, sia meglio che curarle anche perché sinceramente una volta dentro la malattia mentale, c'è poco da curare! C'è solo da capire e da non peggiorare la situazione.

Credo che un tumore lo si possa curare, se preso in tempo, come si può curare una ferita, un'ustione, ma non si può togliere dalla testa della gente il ricordo di una violenza o di un forte trauma, li si può aiutare in mille modi e gli si può alleggerire il dolore, li puoi aiutare a portare e ad affrontare il più brutto e pesante bagaglio della vita, ma non si può far sparire un trauma con un incantesimo.
Sai io ho superato i miei traumi affrontandoli, ma sono riuscito a farlo solo perché ho avuto sempre qualcuno accanto e ora mi chiedo: Chi non ha nessuno, cosa fa?
Noi malati psichiatrici siamo uguali alle altre persone, siamo solo più fragili perché siamo quelle persone che fino ad ora sono state maltrattate, recluse, schiavizzate, classificate, diversificate, offese dalla pura ignoranza e dal condannato ma moderno razzismo umano.
Ora che mi conosci, ti faccio una domanda, CHI SONO IO? RISPONDI!….
Ora se tu hai risposto un Malato di mente, un Borderline, un Invalido, un Diversamente abile, un Disabile, un Folle, o qualsiasi cosa che tu abbai pensato con un termine, per inserirmi in una qualsiasi classificazione, mi dispiace dirtelo ma inconsapevolmente sei Razzista; e ti spiego il perché!
Le uniche parole che potevi dirmi per essere considerato come da tale ti presenti, cioè senza pregiudizzi, ma da come ti sei presentato cioè da persona civile che rispetti il mio pensiero, la mia cultura, la mia religione, le mie opinioni, etc, potevi dire sei un uomo, sei un ragazzo …, allora io ti avrei considerato umano, perché un vero umano rispetta come il pensiero, la parola, la cultura e la religione degli altri, pur non condividendola, un vero umano sa accettare le diversità e sa di certo che tutti siamo uguali ma tutti siamo diversi. Perché la classificazione umana razziale, come dice la parola stessa è da razzisti.
Se invece hai risposto: "Sei un uomo, un ragazzo o qual-

cosa di simile, sì orgoglioso di te stesso perché sei un uomo maturo, che sai accettare le diversità e le parità facendo valere in ogni modo i tuoi diritti e da me verrai sicuramente definito uomo/donna = Persona".
Dopo la fine della seconda guerra mondiale l'uomo finalmente si rese conto di ciò che stava combinando, si stava portando alla distruzione di se stesso, si eliminavano da soli per i loro difetti e le loro diversità, in cerca di qualcosa che non avrebbero mai trovato, LA PERFEZIONE, l'uomo distruggeva i suoi simili solo perché non erano perfetti, non erano puri, erano diversi! L'uomo continuo la sua disgustosa battaglia e ricerca alla perfezione eliminando dal mondo tutti i diversi e gli emarginati "Per religione, per etnia, per colore, gli invalidi, i vecchi, i malati, i bambini, i preti, i gay … ecc", tutto quello che apparteneva ad una classe diversa e con ciò classificabile andava eliminato e distrutto, e così fecero!"
Così a fine guerra quando l'uomo capì ciò che per propria mano aveva causato, decise di eleggere e far poi riunire i grandi del mondo per far si che uno scempio del genere non si potesse mai più ripetere, passarono giorni e anni e da lì si formarono norme di tutela per i diritti umani e principi di vita per cercare di eliminare finalmente ed una volta per tutte il razzismo dalla faccia della terra, uno di loro si chiese "Come facciamo se siamo Tutti uguali e Tutti diversi" e da lì nacque il principio tutti uguali e tutti diversi.
Tutti dissero "Libertà, uguaglianza e fratellanza" e scolpirono la statua più grande del mondo con un libro in mano per far sì che tutti potessero ricordarlo … e così via!
Poi la gente giuro e canto davanti a Dio e davanti alla propria nazione i propri principi di uguaglianza e di fratellanza, giurarono di non cercare mai più la perfezione e adesso sembra che si stia tornando indietro per ricominciare dal principio, spero solo che se sorgerà un'al-

tra guerra, spero davvero che questa volta solo Dio potrà salvarci, perché a quanto pare l'uomo non è capace di salvare se stesso.
Ti saluto caro Diario e grazie di avere dato retta al tuo cuore e di avere capito che anch'io sono un uomo! Buona notte!
P.s. Ora capisci perché faccio volontariato, perché io ho dei principi di vita "Libertà, Uguaglianza, Fratellanza, Solidarietà".
Ciao, ciao!

L'AMORE CHE NON C'E' *(Gigi D'Alessio)*

Ho bisogno di parlarti adesso ascoltami,
C'è un silenzio che nasconde ambiguità
Che non litighiamo più mi sembra un secolo
Solo indifferenza è quello che si dà.
Si sta asciugando il mare.
Sei una donna che ha rubato la tua immagine
Ma non sa più accarezzarmi come te,
Hai un sorriso disegnato per difenderti
Dalle notti che non hanno libertà.
L'amore che non c'è
Perché lo vuoi nascondere
Tanto fingere fa male solo a te
Ma davvero mi credevi così stupido,
Forse stupido è l'amore che ho per te.
L'amore che non c'è
Perché non ti fa piangere
E la voglia pazza di scappare via
Il grigio delle nuvole
Se tu non te ne vai
È l'unico colore su di noi.
Il domani farà un male insopportabile
Quante notti senza sonno passerò,
Viaggerò sul treno della solitudine
E chissà a quale fermata scenderò.

L'amore che non c'è
Adesso ti fa piangere
In un timido silenzio intorno a noi,
Vorrei poterti stringere
Nel farti andare via
Lasciando un po' di me sulla tua scia.
Ti porterò nel cuore
Sapendo la tua assenza
In ogni istante
Quanto assedio mi darà,
è un po' come morire,
Vedere come adesso te ne vai.
L'amore che ho per te
Un'altra non può chiedermi
Perché un'altra non sarà la vita mia
Non ci sarà poesia
Ti ho dato l'impossibile,
Tu forse non lo sai,
Che ho speso tutto quanto su di noi.

Gigi D'Alessio

Ciao Diario, ti voglio donare un paio di poesie che ho scritto per te!

TEMPO SENZA ETÀ

Non ho l'età per amare,
Son giovane per parlare,
Sono vecchio per studiare,
Sono passato di moda.
Vorrei dire, vorrei fare, ma …
son troppo giovane per parlare.
Vorrei saltare, vorrei giocare, vorrei gridare, ma …
son troppo vecchio per sognare.
Vorrei un amore, vorrei un bambino, ma …
sono inabile e l'età mi fa male.

Sono allegro, spiritoso ed un poco vanitoso,
Seguo la moda, faccio il figo, ma …
il tempo mi ha tradito.
Non sono ingombrante, sto da parte,
lascio spazio all'eccitante, ma …
Comunque sono passato di moda.
E allora?
Sto zitto e rimango nel mio Oblio.

<u>VIA COL VENTO. (Emanuele Locatelli)</u>

Lasciar cadere le braccia …
lungo i fianchi,
Respirare,
Chiudere gli occhi …
in un momento NO;
Sorridere …
alla giornata,
Piangere …
di venerdì,
Fare l'amore …
accovacciati,
Correre …
sulle colline,
Volare …
sulle ali del vento,
Donare …
un pezzo di cuore,
Cadere …
cadere e rialzarsi,
Nascere …
al principio,
Ritrovarsi …
a punto e a capo,
Dormire …
in un dolce sogno,

Pensare …
di volare,
Vivere …
al minuto,
Realizzare …
i propri sogni,
Esplodere …
come un petardo,
Morire …
in un lontano domani,
Riposare …
in pace.

Domenica 17. Dicembre. 06
ore 12.55

Oggi è il compleanno di mia sorella Marika.
Non so cosa dire, ma sorrido accendendomi una sigaretta a ritmo della musica rock che ascolto da radio Dee Jay.
Mi sembra di essere in un'estasi, sarà il Toradol, o forse l'euforia del Natale? Non lo so, ma è divertente! Adesso in radio stanno facendo sentire la canzone di Laura Pausini, "Io Canto", come vorrei essere ad uno dei suoi concerti, il mio sogno sarebbe quello di vederla e sentirla cantare, anche solo una canzone, ma solo per me.
Sai Diario, come ti ho detto oggi è il compleanno di mia sorella e io non ho potuto regalarli niente, non h più soldi e poi è tutto così costoso, ma che ci posso fare, se prendo solo 248.00 Euro al mese!
Chissà se la mattina di natale, quando mi sveglierò troverò sotto l'albero una vita nuova, magari come la mia prima vita, ma una vita regolare e un po' più normale, se così vogliamo definirla.
Sai amico mio ho solo 22 anni e la cosa che più mi spaventa è che con il passare dei giorni, i miei sogni stanno svanendo tutti, uno dietro l'altro, non ho più desideri, ne

speranze, le illusioni di una vita migliore mi stanno abbandonando e io sto passando una vita di schifo, piena di dolore e di sofferenze, credo che solo Dio possa aiutarmi davvero! Magari sotto l'albero troverò un angelo, ma! Tanto sicuramente non ci troverò niente adatto a me!
Un pallone, non mi serve, o meglio non potrei nemmeno usarlo! Una bicicletta, non servirebbe a nulla se non come trofeo! Un cavallo, sicuramente morirebbe di ferma permanenza! Forse dovrò farmi regalare un cuscino lombare, la Tens o un bastone per camminare o meglio ancora, una sedia ortopedica o un … che cosa o un! Vorrei solo una vita migliore di questa.
Sai per Natale visto che il futuro sarà talmente doloroso, vorrei rivivere uno dei giorni migliori della mia vita, uno di quelli felici e che ora non ricordo più.
Come la stella cometa lascia dietro di sé una coda, una scia dorata che poi scompare lasciandoti solo un bellissimo ricordo, io vorrei rivivere uno dei giorni della mia vita dal mattino alla sera anche se poi saprò che quando mi sveglierò tutto sarà terribilmente più faticoso e doloroso; la mia vita!
Sarebbe bellissimo non credi! Lo so sono solo un povero illuso visionario, ma ho solo questo di bello nella mia vita, per ora! Dico per ora perché ancora mi rimane la speranza, so anche che c'è poco da sperare, ma so anche che se non sperassi, non vivrei più.
Finche c'è vita, c'è speranza! Dice così il saggio vero?
Adesso vorrei alzarmi, adesso, in piedi e aprire le braccia e girare, girare, sempre più forte, in senso antiorario! Tirare indietro il tempo, le ore, i minuti e girare, girare, i mesi e girare, girare, girare, sempre più forte, più veloce.
Ma rischierei solo di perdere l'equilibrio, di cadere e perdere i sensi, se non peggio e poi perdere solo tempo a girare come un rimbambito, senza concludere nulla.
O mio Dio quanto sono scemo! Quante cose che m'im-

magino! Quanta fantasia che utilizzo per sognare! Però sai una cosa, è bello poter sognare, qualche volta, specialmente quando non puoi far nient'altro che sognare!
Porco cane, sono le 04.30 E' tardidissimo! È meglio che provo a dormire!
Buona notte…..!
Ore 21.23 Non ne posso più di quest'inverno gelido, non finisce mai.
Sono qui a sperare e a desiderare la mia morte, non posso uccidermi, la gente dice che chi si uccide va all'inferno.
Ma io credo che non esista posto peggiore di questo mondo; vorrei che dio si decidesse, che allungasse la sua mano e con una carezza, mi portasse via.
Soffro, sono solo, vorrei uscire da casa, scappare, andare via, ma non servirebbe,
Vorrei fuggire da questo corpo patetico.
È dolorosissimo vivere da handicappato, anche se la cosa più assurda è che sono anche un malato psichico, cioè sono considerato uno scherzo della natura da molte persone.
Sto piangendo, la testa mi fa male, ho i muscoli facciali tesi e la schiena, è come sempre, vale a dire distrutta e dolorosamente ridicola.
Il mio corpo è schifosamente deforme, non si vede, perché sono vestito, ma se no, farebbe schifo, lo dico perché fa schifo anche a me.
E la cosa comica è che al telegiornale dicono che il corpo è come un tempio; che baganate, se fosse vero il mio corpo sarebbe da restaurare come le vecchie chiese in mano alle belle arti.
Non so se odio le persone ingenerale o se odio me stesso in particolare.
Non chiedo niente di particolare a questa vita, chiedo solo un po' d'amore, che sembra censurato per me.
Ho quel che resta della mia famiglia, e sono davvero

troppo amorevoli con me, ma non basta, ci vorrebbe un briciolo d'amore, da qualcuno che davvero mi ami e che non mi tradirebbe mai.
Lo so in questo mondo è difficile trovare l'amore vero, ma io ne ho bisogno, ora più che mai.
Vorrei davvero svegliarmi la mattina e provare a vivere alla giornata, o dire oggi è un giorno nuovo, ma non posso, non è vero, per me, io sono sempre io, il mio corpo è sempre lo stesso, le mie angosce, le mie paure, la mia solitudine, sono sempre uguali.

Martedì 19. Dicembre. 06
ore 15.12

Ciao Diario!
Mi sento solo, in questo mondo dove ci sono più persone che gocce d'acqua; io non riesco e forse non voglio trovare quella persona che potrebbe espandere gli orizzonti Della vita mia e occupare queste ore interminabili delle mie giornate senza fine.
Non me la sento di uscire da casa …! Tanto non cambierebbe nulla, io sono un uomo che porta un marchio indelebile, all'apparenza questo marchio è invisibile, ma col passare degli attimi diventa un colpo in un occhio.
È un timbro incomprensibile, indecifrabile anche a me stesso; ho cercato su libri d'ogni tipo, dai religiosi ai libri medici e questo codice a forma criptata che ora mai mi porto a presso da anni, non ha senso, nessuna logica.
Ogni uno lo interpreta a proprio piacimento e questo mi preoccupa molto perchè ci sono alcune persone che per provare piacere hanno bisogno di vedere soffrire gli altri, E' terribile!
Chi mi ha dato questo marchio? Chi questo nome? Perché questo codice? Chi ha fatto questo scempio? Chi ha avuto questo coraggio? Chi mi ha dato questo dolo-

re? Chi mi ha donato questo pesante fardello?
Ho visto la verità della sofferenza e ho avuto il coraggio di raccontare, ma la gente, il popolo usa l'astuzia, forse per non capire, forse per non soffrire.
Li vedo! Li guardo! Indossano quello specchio d'indifferenza, quello sguardo di pietà, le cuffie nelle orecchie per essere ancora più sordi; chi usa il cellulare e fa a finta di parlare, chi legge un libro e fa a finta di capire, chi mi sente e dice "Sì", nessuno dice: "Cosa posso fare! Posso aiutarti?"
Il mondo è bello, ma è diventato banale, senza scopi né obiettivi, se non il sesso e il denaro.
C'è chi scrive per la sofferenza, c'è chi canta, c'è chi recita, ma le persone non vogliono capire, applaudono e imparano a modo dizionario il significato di parole come sofferenza, li sento: "Voce del verbo, modo di dire!", ma prova a capire invece di intuire!
C'è chi capisce perché è nella sofferenza, *Cioè soffre*, e c'è chi vorrebbe capire, *come alcuni dottori*, ma non riescono perché pensano al potere che la sofferenza da a chi la comanda, "A chi ci guadagna!".
Mentre l'unico modo per capire e vincere la sofferenza è vederla, viverla e combatterla, tutti vogliono capre, capire e basta! Capire l'ignoto!
Che stupida cosa! Capire, ma chi capisce veramente!
Chi soffre sa amare, ma chi ama sa soffrire per amore?!
….
Ma basta parlare di sofferenza per ora, la sofferenza fa soffrire.
Ciao Diario alla prossima.

<u>Domenica 24 Dicembre 06</u>
ore 22.39

Auguri Diario è quasi Natale! Come regalo di Natale ti dono questa poesia di banali parole, ma di significato intenso. BUON NATALE!

UN MONDO A COLORI

Sento il richiamo alla vita!
Ma faccio fatica a viverla!
Vorrei cavalcare questi anni su un'onda.
Ma è impossibile cavalcare l'invisibile;
Ogni volta che la vita si risveglia,
Sento la gioia cantata dai bambini, in
Un grande girotondo che conquisterebbe il mondo
Se solo volesse ascoltare, cantare e
Tornare bambini
Per giocare e girare insieme ai
Fanciulli di tutto il mondo,
Bianco e neri, rossi e gialli
Tutti insieme in un unico arcobaleno
Sotto la neve a cantare con il coro delle
Voci bianche.
Un'unica canzone con mille parole, fra
Le più importanti, pace, amore, libertà e uguaglianza,
Con a capo l'augurio migliore
"Buona vita!".
Tutti insieme, tutti uniti, in un unico sogno da
Regalare a questo mondo, cavalcando e correndo
In lungo e in largo, "Cantando insieme"
Stammi bene! Tutti uniti, tutti insieme
Per dire almeno una volta a questo mondo
"Ti voglio bene!"
Con l'augurio migliore, donato dal cuore
Regalati un sogno..
Il sogno d'amore …

Spero ti sia piaciuta amico mio, ancora auguri di BUON NATALE!!!
Spero di ricevere il miglior regalo di Natale "La vita in salute", ti saluto e ti auguro di vivere in modo speciale il giorno del Santo Natale.

Sabato 30 Dicembre 06
ore 22.13

Caro Diario, non so cosa mi stia succedendo, non riesco più a controllare l'ansia.
Sento una pesantezza nel petto, poi divento rigido e senza pensieri, ma la cosa che più mi spaventa è la voce che viene dal mio petto e chiede risposte a domande che non conosco.
Facile chiedere ma cosa posso rispondere al mio [io], che domanda: "E se tu non esistessi?" Ogni volta che vengo interrogato, per un attimo mi trovo catapultato in un silenzio, fermo, immobile, il mio corpo sembra pietrificato e gelido, tutto questo nel giro di pochi secondi.
Credo che il mio Io con la domanda: " Se non esistessi!", voglia dirmi: "E se fossi morto il giorno del tentativo di suicidio?" o forse vuole auto colpevolizzarmi per il fatale errore … oltrepassare la vita.
In parte è orribile un attacco d'ansia, anche perché provoca dolore, crampi, mancamenti, vertigini, ma poi regala uno strano senso di libertà che mi fortifica sempre più.
Esistono risposte che un uomo non può dare e altre che devono essere esaminate.
Posso affermare che il detto: "A tutto c'è una risposta", non è vero, è un'altra frase banale e ripetitiva .
Queste crisi d'ansia mi rendono triste, così triste che mi sembra di affondare giù nella palude della valle della tristezza, del film "La storia infinita".
Qual è il mio compito in questa vita, in questo mondo, me lo chiedo …! Perchè Il mio [io] mi ha creato il dubbio… se non fossi mai esistito? Se qualcuno in questo momento mi cancellasse dal mondo, cosa cambierebbe? Sono forse domande per capire di tornare alle mie primitive origini ?
Sono forse domande di riflessione imposte da Dio?

Quest'ansia, questa tristezza, questa solitudine, questa malinconia, mille domande e nessuna risposta, neppure filosofica.
Forse queste risposte devono restare segrete, o forse sono domande troppo grandi perché siano comprese da una sola mente umana!
La vita è una cosa meravigliosa e a volte sento la necessità di fermarmi e interrogarmi per vedere se il sentiero è quello giusto, se i semi iniziano a germogliare, se l'acqua è qui semplicemente per riposare.
A volte è la vita che interroga me e chiede risposte … forse solo per vedere se sono sulla buona strada, se la mia ricchezza è cresciuta, se sono degno di percorrere le sue vie, o per mettermi alla prova … a volte la vita sembra che voglia depistarmi, perché non lo so, forse perché sono troppo vicino al traguardo, al premio, al tesoro, allo scopo!
Sembrerò folle, ma non posso descrivere la menzogna, ciò che vedo, ciò che sento và contro i principi dell'irrazionalità, comunque non è una cosa strana, l'amore è irrazionale eppure si vede, si sente, durante il sesso l'aria s'incendia, "l'attrazione", e poi l'amore lo si vede nello sguardo, nei gesti, nelle parole, nell'ambiente.
Qual è il mio compito in questa vita, in questo mondo, me lo chiedo …! Perchè Il mio [io] mi ha creato il dubbio… se non fossi mai esistito? Se qualcuno in questo momento mi cancellasse dal mondo, cosa cambierebbe? Sono forse domande per capire di tornare alle mie primitive origini ?
Sono forse domande di riflessione imposte da Dio?
Quest'ansia, questa tristezza, questa solitudine, questa malinconia, mille domande e nessuna risposta, neppure filosofica.
Forse queste risposte devono restare segrete, o forse sono domande troppo grandi perché siano comprese da una sola mente umana!
La vita è una cosa meravigliosa e a volte sento la ne-

cessità di fermarmi e interrogarmi per vedere se il sentiero è quello giusto, se i semi iniziano a germogliare, se l'acqua è qui semplicemente per riposare.
A volte è la vita che interroga me e chiede risposte ... forse solo per vedere se sono sulla buona strada, se la mia ricchezza è cresciuta, se sono degno di percorrere le sue vie, o per mettermi alla prova ... a volte la vita sembra che voglia depistarmi, perché non lo so, forse perché sono troppo vicino al traguardo, al premio, al tesoro, allo scopo!
Sembrerò folle, ma non posso descrivere la menzogna, ciò che vedo, ciò che sento và contro i principi dell'irrazionalità, comunque non è una cosa strana, l'amore è irrazionale eppure si vede, si sente, durante il sesso l'aria s'incendia, "l'attrazione", e poi l'amore lo si vede nello sguardo, nei gesti, nelle parole, nell'ambiente.

Tre…, Due…, Uno…, Zero…,
Mentre il mondo sta esplodendo in mille colori e
In mille rumori, le persone gridano,
"Buon anno!", le montagne diventano
Vulcani ai miei occhi, dalle loro bocche
E' buttato in aria il tempo che è passato,
L'anno disprezzato, il vecchio odiato.
In mille colori, in cento rumori e
Molti odori, riesco a vedere il mio passato,
Ma anch'io lo butto in aria disperato,
Per un attimo il tempo si è fermato,
Quasi per prendermi in giro un'ultima volta
Prima di essere salutato e catapultato nel cielo dorato,
Per esplodere in mille emozioni e cento e più sensazioni.
Tutto intorno è illuminato a giorno, la
Tristezza, la nostalgia, la malinconia,
Mi salutano e scappano via,
Lasciando il posto alla felicità e alla speranza
Di un altro anno o per lo meno
Un solo anno meraviglioso

Aspettando e gridando insieme…
“Buon Anno e Felice 2007!”.
Dal tuo fedele amico Emanuele Locatelli.

<u>Venerdì 06 Gennaio 2007</u>

Oggi ho imparato che spesso la musica può alleviare la mia sofferenza.
Quando canto vengo trasportato via, è come se un'-onda dell'oceano mi strappasse da questa stanza per portarmi in cielo.
E non sono l'unico a sostenere che la musica abbia effetti miracolosi, infatti, come affermava “Nachman”, il Rebbe di Bratislava, citando le seguenti parole: “ E' utile, quando si soffre, ritirarsi in uno spazio isolato, lasciarsi annientare dal dolore ed emettere un suono, un canto della sofferenza.
Concorda anche lo psicoterapeuta “Raffaele Morelli” che dice: “Emettere il dolore sotto forma di suono, come fanno i bambini, significa espellerlo dall'anima e allontanarlo da sé, cosa difficile in una cultura come la nostra, troppo razionale e controllata, che ha paura di esprimere le proprie emozioni in maniera primordiale”.
Io credo che la musica, in generale dia piacere, riaffiora i ricordi, libera il corpo e la mente rigenerando lo spirito.
Ma tutto questo è possibile solo se credi veramente in te stesso, adesso io sono ciò che sono, mi piaccio per come sono e sono quel che voglio, solo io posso volerlo e solo tu e la mia famiglia uniti ai Gabbiani di tutto il mondo siete riusciti a ridarmi il sorriso in questo viaggio pieno di dolore e di sofferenza, grazie! Una sola parola ma che contiene tanto amore perché viene dal profondo del mio cuore, dall'anima: GRAZIE! Ciao amico mio, alla prossima avventura.

Domenica 08 Gennaio 2007

Buona sera Diario! Sono le 11.30 e sono appena tornato dal torneo di pallavolo organizzato dai Gabbiani Lecco ad Annone Brianza, è stata una lunga giornata!
Siamo usciti da casa alle 9.00 e siamo rientrati solo adesso, sono esausto, ma non mi sono mai divertito tanto!
Ho passato una bellissima giornata e ho conosciuto moltissima gente, c'erano diverse associazioni di volontariato e anche diversi ragazzi di varie comunità e .....

Lunedì 11 Giugno 2007

Ciao Diario! È passato molto tempo dall'ultima volta che abbiamo parlato e, l'ultima volta, è successo il dramma!
Ora ti spiego il perché di questo vuoto e di questo silenzio!
Il Giorno 8 Gennaio 2007, alle 11.30 mi misi al computer per raccontare gli ultimi ricordi della giornata quando ... Ero stanco, molto stanco per la faticosa giornata passata con i Gabbiani, ma ero anche molto felice e contento di averla passata in allegra compagnia di tutte quelle persone che hanno reso grande quella giornata.
Ricordo ancora quella sera come fosse adesso!
Non avevo neppure finito di scrivere le ultime righe tanto ero stanco, avevo sonno e mi si chiudevano gli occhi da soli, così decisi a malincuore di alzarmi, spegnere il computer e andare a dormire, ma ....
Mi alzai dalla sedia, avvicinai la mano destra al pulsante per spegnerti quando sentii un forte dolore alla schiena, si faceva sempre più forte, non riuscivo a muovermi, la protesi si stava frantumando!
Così in meno di un minuto si realizzò il mio incubo peggiore, rimasi bloccato e inerme, ero terrorizzato, non

sapevo cosa fare, mi misi a gridare a più non posso Aiuto! Aiuto! Aiuto, non mi muovo più! In un attimo ero nel panico completo, il dolore era così forte che non riuscivo a piangere né a parlare, era un dolore indescrivibile, come se qualcuno mi trafiggesse la carne e le ossa con un cacciavite. Arrivò mia madre e il resto della famiglia, aprirono la porta e mi guardarono dicendo "Cosa facciamo!" Erano lì impotenti a osservarmi mentre stavo per rimanere paralizzato, le placche di titanio si erano rotte e le viti si erano spaccate, ma la cosa più tremenda e tremendamente dolorosa è che stavano uscendo dalla mia schiena, le sentivo bucarmi la carne, la mia schiena stava cedendo, mia madre mi tolse la maglietta e chiamò terrorizzata il 118, vide che dalla mia schiena stavano uscendo le viti e formavano delle gnocche spaventose, non capivo più nulla, ero ormai al limite della sopportazione, avevo quattro viti e due placche che mi stavano trafiggendo la schiena e spingevano verso l'esterno per uscire.
Ero fermo, immobile, appoggiato alla scrivania, non riuscivo a sedermi, né a stare in piedi, le gambe non rispondevano più al mio comando, erano paralizzate e io ,terrorizzato, non sapevo se stare in piedi o seduto e non potevo stare in nessun altro modo perché non potevo muovermi.
Mia madre mi passò il cellulare e chiamai il Dottor Gadaldi e gli dissi:"Dottore, è successo, mi si è spaccata la schiena!" Lui mi disse di stare calmo e di chiamare subito il 118, gli risposi: "Lo sa come fanno qui, mi portano al Pronto Soccorso, mi fanno una flebo di En e mi mandano a casa, mi aiuti!", il dottore mi rispose che avrebbe avvertito lui l'ospedale e di stare tranquillo.
Chiamai il 118, 'sti stupidi del 118 mi fecero stare al telefono 10 minuti solo per prendere i dati e spiegare la situazione, mi stavo innervosendo, come si può metterci tanto tempo?
Se mi prendeva un infarto? Mi dissero di stare tranquillo

e d'aspettare l'ambulanza!
Intanto la mia schiena si stava rompendo in mille pezzi e il cervello impazziva di dolore, il tempo passava e mi sentivo morire!
Ero rassegnato, ormai non avevo più speranze né aspettative, ero immobile!
Passarono cinque minuti, la schiena riprese a muoversi in un dolore unico, ma dopo l'ennesimo spostamento, almeno le placche rientrarono verso l'interno e le gambe si muovevano.
Arrivò l'ambulanza, salirono le scale, mi sdraiarono su un lettino rigido, mi misero dentro un sacco di stagnola e ribaltandomi su e giù mi portarono giù dalle scale per ripormi nell'ambulanza.
L'ambulanza si diresse verso l'ospedale e mia madre ci seguiva in macchina.
Ero sconvolto, terrorizzato, ero teso come una corda di violino, ero spacciato? Non ne potevo più!
Arrivammo al Pronto Soccorso e mi fecero entrare con urgenza, mia madre arrivò ed entrò insieme a me; quelli del 118 passarono i miei dati alla dottoressa di turno che spontaneamente rispose "Lo conosciamo! È la nostra caricatura!" non so cosa volessero dire ma non m'importava, volevo solo una visita completa per capire cosa mi stava succedendo.
Dopo un ora mi visitò un chirurgo molto giovane che mi disse "Lei non ha niente!", m'infuriai e gli dissi "Ma lei è laureato? Perché mi sembra inesperto e scemo!"Ne arrivò un secondo che disse "Lei deve essere operato subito, un disnesseo osseo e via!"Un altro dottore disse " Lei deve togliere la protesi, deve essere operato!"Mi arrabbiai e gli dissi che da loro non volevo essere toccato, primo perché non mi avevano nemmeno fatto una lastra, secondo perchè se mi avessero tolto la protesi, sarei rimasto paralizzato.
Forse perché li ho offesi o per stupido orgoglio mi prepararono le dimissioni e risposi arrabbiato, scendendo

dal letto: “Siete solo degli stupidi, non so come facciate a essere medici, perché non avete un minimo di dignità, è tutta colpa vostra se sono in questa situazione, se solo le altre quattro e dico quattro volte che sono venuto qui, al Pronto Soccorso mi aveste ascoltato invece di imbottirmi di En, anche solo facendomi una lastra, adesso non mi troverei in questo cazzo di posto, siete dei cretini e chiamatemi subito uno psichiatra perché da qui non me ne vado!”

Ero e andavo in escandescenza, avevo voglia di ribaltare l’ospedale, ma la malattia mi ha insegnato a trattenermi e mia madre mi ha insegnato l’educazione.

Arrivò in un lampo il Dottor Taroni e mi chiese “Cosa sta succedendo!” Spiegai la situazione, parlò con mia madre poi andò su tutte le furie e prese in mano il controllo della situazione.

Parlò con tutti i medici e impose di farmi tutti i controlli e gli accertamenti dovuti, spiega che sono un ragazzo invalido e di tenere per sé certe affermazioni non idonee alla situazione.

Mi fece fare le lastre e le fece refertare dai chirurghi, ma io, mal fidente, chiesi anche il suo parere.

Mentre le lastre venivano refertate il Dottor Taroni mi spiegò che la settimana prima, lui e mia madre avevano spedito le lastre all’ospedale Santa Corona per mostrarle alla Dottoressa Baschiera, ma ancora aspettavano la data dell’intervento e gli esiti.

Le lastre arrivarono refertate e gli esiti dissero molte cose!

Frattura L1, frattura dorsale 12, frattura … e così via, gli esiti parlavano chiaro, o subivo un’operazione o sarei rimasto paralizzato, era tutto chiaro?

Il punto più orribile era questo, riposo assoluto … ogni minimo sforzo poteva comportare la paralisi e un futuro da allettato!

Dovevo stare seduto in carrozzina fino alla data dell’intervento e nel letto a riposo assoluto!

Si misero d'accordo per un ricovero immediato in ospedale anche perché a casa non avevo nessuno che poteva badare a me 24 ore su 24, non avevo spazio per la carrozzina, e avrei avuto assistenza migliore in ospedale.
Ora c'era da decidere in quale reparto ricoverarmi!
Il Dottor Taroni chiamò ogni singolo reparto dalla maternità all'ortopedia, agli infettivi e ogni reparto rifiutò il mio ricovero, con motivazioni notevoli e differenti, così mi ritrovai ricoverato in un reparto psichiatrico, motivazione "Post intervento".
Passai i giorni più dolorosi e umilianti, quelli più massacranti, da non ricordare appunto per l'immenso dolore lì in S.p.d.c., dove scrissi questa poesia che sotto ti allego, fino al 19 Febbraio 2007, quando fui trasferito all'ospedale Santa Corona di Pietra Ligure, per essere operato il giorno seguente, il giorno 20 Febbraio 2007, di cui non ricordo niente.
Ecco la poesia che ho scritto per raccontarti in breve la mia sofferenza durante il ricovero in Psichiatria.

Due ruote speciali

Com'è diverso il mondo, visto da qui
Gli orizzonti,
Sono troppo bassi
La gente è,
Troppo veloce,
Troppo imbranata,
Troppo alta,
Troppo sbadata,
Meravigliata,
Poco altruista.
Due ruote sole,
Non bastano a far girare il mondo.
Le vie e i sentieri, sono
Troppo stretti, o troppo larghi,

Troppo ripidi e pericolanti.
“Se fosse solo questo!!!”.
I pargoli, mi osservano,
Stupiti e meravigliati,
Disgustati- che mal educati.
È un mondo pericoloso la realtà di un inabile…
È un mondo toppo complicato,
Poco razionale, e
Questo mi fa star male.
Mi sembra di girare all’infinito.
A volte queste ruote, corrono,
Più veloci del mondo.
Quanti capogiri,
Quante fermate inaspettate,
Quanti muri innalzati.
Girare- girare - girare-
Faticare, viaggiare,
innervosirsi,
sorridere alla vita,
guardare il pavimento;
sentire dire: “Non guardare!”

In questo lungo e interminabile ricovero durato tre mesi, non ho mai perso la voglia e l’amore per la scrittura, ma il dolore era così forte e il caos era così immenso che non me la sono sentita e non me la sento ancora adesso di raccontare a parole ciò che provavo. Anche perché poche parole non possono bastare a descrivere l’immenso giusto? Così ho trasformato parte di questo Diario in poesie e insieme alla Dottoressa Marzia Lepore ho scritto un secondo Diario, ormai libro, intitolato “ENERGIA”, poesie di Emanuele Locatelli 2006 – 2007” dove sono raccolte tutte le mie parole, i pensieri e le emozioni, sotto forma di poesia.
Dopo l’operazione volevo ringraziare tutti i medici e gli operatori che mi hanno dato la possibilità di essere ciò che sono adesso e di ritornare a vivere questa vita che

adesso chiamo NORMALE,così scrissi una poesia apposta per loro che ti leggo volentieri!
<u>IL CIELO</u>

Ho visto la luna arrossire …
ho visto il mare annegare …
ho visto il cielo nero come la pece…
ho contato le stelle all'infinito …
ho sentito urla silenziose …
ho sentito il freddo nelle ossa …
ho visto uomini cadere …
tutto questo l'ho visto in un unico viaggio,
nell'immenso viaggio del dolore.
Ci sono persone che di fronte al dolore
sono passive,
altre che soffrono insieme a te
e altre ancora che ti danno la mano
ti prendono in braccio
ti portano con loro
fino a quando, i tuoi muscoli,
le tue ossa, il tuo cuore,
non sono pronti ad accelerare,
ti tengono stretto e ti consolano
aspettando con pazienza e con amore
che il tuo corpo sia pronto
per tornare alla vita.
E tutto questo senza chiedere nulla in cambio
se non un sorriso donato dal cuore.
"Grazie di avermi regalato il cielo!"

"Dedicata alla Dottoressa Rosa Baschiera e a tutto lo staff del reparto di U.O.Chirurgia Vertebrale dell'ospedale Santa Corona di Pietra Ligure".

Adesso, cioè oggi, Lunedì 11 giugno 2007 posso dire di aver vissuto una vita intensa, ricca di emozioni e avventure, posso dire di aver addosso un capiente bagaglio,

di essere nella mia terza vita e di viverla così com'è per quello che mi dà.

Ho imparato ad amare la vita, ho imparato a fare ciò che voglio, sempre seguendo certi parametri di vita, ho imparato a dire no, a donare tutto me stesso, a non giudicare le persone per come sono, ma per quello che sono guardando sia i lati positivi sia quelli negativi, ho imparato a non fermarmi troppo a lungo a pensare e a riflettere, tanto le strade di un bivio sono sempre due, sta poi solo a me scegliere quale prendere, ho imparato a non soffermarmi sul passato, perché il passato è passato, ricco di emozioni sì ma anche di tanto dolore, non entro più nel futuro, tanto il futuro è imprevedibile, ho imparato a volere il meglio dalla vita per me, ad amarmi e accettarmi: ora so cosa voglio dalla vita e dal mondo.

Adesso, in questa vita dai parametri normali, se così la vogliamo chiamare, vorrei un lavoro serio e dignitoso, vorrei far conoscere la mia vita e renderla così testimonianza di vita vissuta e un supporto morale per tutte quelle persone disagiate che pensano di essere sole.

Ho imparato a vivere il presente e a fare le scelte più opportune, ma anche ad amare e rispettare le persone in difficoltà, ora so cosa vuol dire solidarietà, amore, rispetto, fratellanza e libertà.

In questo viaggio alla scoperta e alla conoscenza di me stesso ho scoperto che nel mondo non c'è solo dolore ma anche tanto amore e comprensione.

Ho imparato che anch'io ho il diritto di vivere in pace!

Ho visto e provato sulla mia stessa pelle molte cose e ho scoperto la cattiveria pura e cruda di certe persone.

Non esiste la pazzia come non esiste la normalità.

Questo viaggio mi è servito per arrivare al punto e alla

persona che sono adesso e sinceramente non sari mai arrivato fino ad ora se non avessi avuto la vicinanza affettuosa della mia famiglia, l'appoggio del saggio Dottor Gadaldi, l'aiuto dei Gabbiani e di tutte quelle persone che mi sono state accanto.

Non posso ringraziare tutte quelle persone che mi hanno aiutato, in ogni modo, chi sa di avermi aiutato merita un grande riconoscimento e io so chi ho ringraziato in tutti questi anni.

Adesso i miei progetti, oltre a cercarmi un lavoro, sono quelli di poter aiutare le persone in difficoltà ed è per questo che mi sono unito all'associazione I Gabbani Lecco cui dedico parte del mio tempo come volontario,oltre a questo voglio che tu Diario, almeno per un giorno, ti trasformi in libro e racconti al mondo intero cosa sia e cosa sì provi davvero a essere un malato psichico.

Adesso Diario ti saluto per sempre, perché da questo momento non sarai più mio, ma di tutte quelle persone che vogliono conoscere il disagio mentale, così com'è, senza pregiudizi e critiche inutili.

Addio caro amico e compagno d'avventure, Addio!

PS Ti Ringrazio perchè hai letto questo Diario, ora sai cosa provo veramente, ora dimmi: chi sono?

Dal profondo del cuore, Grazie!….

Rapporto:

Dopo il secondo intervento alla colonna vertebrale avvenuto il 20 Febbraio 2007 a Emanuele è stata tolta la protesi danneggiata e sostituita con un modello più piccolo; durante l'intervento gli è stato fatto un disnesseo osseo lombo sacrale, i medici hanno assicurato che Emanuele potrà riprendere ad avere una vita perfettamente normale anche se ha un sostegno nella schiena.
Probabilmente nel giro di quattro, cinque anni, Emanuele dovrà subire un terzo intervento dove verrà deciso in base alle condizioni del momento se togliere la protesi definitivamente o lasciarla come sostegno, ma questo non esclude il fatto che Emanuele non possa svolgere una vita regolare e normale come ogni ragazzo della sua età, anzi Emanuele deve vivere una vita normale.
Nell'anno 2007 Emanuele è riuscito a capire e a dimostrare insieme al suo Psicoterapeuta Dottor Romolo Gadaldi e L'associazione Culturale Ricreativa I Gabbiani Lecco, che il Borderline non è una malattia mentale ma bensì un disturbo emotivo della personalità e ha ottenuto l'eliminazione della patologia dalla sua cartella clinica dove ora c'è scritto (Nessuna patologia mentale).
Dopo molta sofferenza e molti sacrifici Emanuele è riuscito a ottenere l'attestato di (Aiuto cuoco) che tanto ha sofferto.

Nell'anno 2007 finalmente Emanuele è tornato a casa con la sua famiglia per restarci definitivamente.
Nel giro di un anno, è riuscito a recuperare i rapporti affettivi che nel suo lungo passato tormentato è stato costretto a trascurare.
Riguardo alla storia di bullismo e alla violenza fuori da scuola possiamo dire che la giustizia è stata molto clemente e forse ha chiuso entrambi gli occhi.
Ora Emanuele è in cerca di un lavoro stabile e sicuro come da diritto, uscito dall'ospedale, si è trovato com-

pletamente solo nel mondo del lavoro e visti i suoi precedenti problemi si è trovato moltissime porte chiuse in faccia e nessun risultato, le agenzie dicevano di essere in crisi, gli addetti agli invalidi se ne sono fregati ed Emanuele si è trovato a lavorare per 4 – 5 –7 ore al giorno a lavorare nei Call Center come agente pubblicitario, con la promessa di incentivi e premi lavorativi che non ha mai visto arrivare.
Ha dovuto mantenere una media di 80 / 90 appuntamenti al mese con la clausola che se non li avesse presi, si sarebbe licenziato e uno stipendio mensile di 350/ 400 Euro.
Con le promesse fatte ad Emanuele e i risultati avuti nel mondo dei Call Center, Emanuele avrebbe dovuto prendere uno stipendio mensile di circa 1500/ 2000 Euro, soldi che non ha mai visto. Ma la cosa più assurda è che anche il contratto di lavoro risultava inutile e fasullo, sotto il nome di un azienda che non esisteva più da anni.
Quando Emanuele ha deciso di andare dal Responsabile degli Invalidi della provincia di Lecco si è trovato le porte chiuse in faccia, con una risposta discriminante e per nulla professionale.
Gli è stato risposto che visto che è seguito dai Servizi Sociali che hanno potenti agganci e sorpassano a volte chi si dovrebbe occupare degli invalidi chiamandolo al telefono come se fosse loro fratello e, visto che dal computer mancano quattro anni di relazioni e lettere che lui dovrebbe avergli spedito a un indirizzo abitativo vecchio di sei anni, beh dopo un'ora di offese gli ha risposto di arrangiarsi da solo o di farsi aiutare dai Servizi Sociali.
Certo quel uomo è uno sfruttatore, lo sanno tutti che guadagna oltre allo stipendio, incentivi per ogni invalido fatto assumere e se proprio la dobbiamo mettere giù cruda, ogni anno quando vengono pubblicati sulla Gazzetta gli inserimenti lavorativi degli invalidi, li dentro

ci sono anch'io e parecchi invalidi dei Centri Sociali che non hanno ancora lavoro e tutto per quattro sporchi soldi.
A me il signor (B…) ha detto davanti all'assessore Fernanda Bonacina, " Piuttosto che fare assumere te, preferisco perdere un azienda!"
A quel uomo auguro tutto il male del mondo perché su di me si è arricchito anche quando con la schiena rotta a metà mi ha mandato in una Cooperativa addetta ai traslochi a far su e giù dal quarto e quinto piano con i mobili e con il corsetto rigido che ancora mi sosteneva la schiena.
Lavoravo 4 ore al giorno più il sabato pomeriggio e la seconda domenica di ogni mese per soli 100 euro al mese. Ecco che aiuti dà agli invalidi, poi bisogna anche dire che per ogni invalido assunto in provincia di Lecco, da aziende, agenzie e altro sotto il titolo di invalido lui, il caro signore, visto che mette la firma prende la sua percentuale. Altro che mafia! Ma questa è un'altra storia…
Nell'anno 2007 Emanuele si è unito all'associazione culturale ricreativa(I Gabbiani Lecco) e con l'aiuto della Dottoressa Marzia Lepore e di tutti i Gabbiani è riuscito a coronare il sogno di diventare uno scrittore affermato.
Ora Emanuele è scrittore e autore di tre libri e nonché vincitore di sette concorsi internazionali di cui cito solo il nome dove è già stato premiato.
È autore di tre libri:
- Il Dolore Annebbia Il Cuore, Diario
-Energia, Poesie 2006 – 2007
- Il Mondo che non c'è, Poesie 2007 – 2008

Con il suo primo libro "Energia" presentato a numerosi concorsi letterari ha vinto:

2° Premio Internazionale <u>Memorial Gennaro Sparagna</u>

di Roma, classificato "Secondo Finalista" ha ottenuto l'attestato come secondo miglior poeta giovane segnalato.

1° Concorso Internazionale Amore & Psiche di Roma, vincitore del concorso è entrato a far parte della collana Amore & Psiche pubblicando le sue poesie nel libro Amore & Psiche della tiratura di 1000,000,000 di copie

.10° Concorso nazionale del Club dei Molisani decretato dalla regione il Molise Emanuele si è classificato al 2 posto come secondo poeta giovane segnalato.

E altri ancora…

….Prima di chiudere gli occhi e di andare nel lungo sonno vorrei ringraziare tutte quelle persone che mi hanno dato amore e dire loro che rimarranno per sempre una piccola parte del mio corpo. Quella piccola parte che ora batte d'amore, il cuore.

Voglio ringraziare prima di tutti i miei parenti più cari, la mia famiglia, il mio amico Enrico Bolis in arte Chicco del "Taxi" Lecco, tutti i membri dell'associazione "I Gabbiani Lecco" in particolare Ambrogio e Benedetta nonché le mitiche direttrici Marzia Lepore e Fernanda Bonacina ,e la miglior musico-terapista che abbia mai conosciuto, Milena Scifo.
Un grazie al mio comune di residenza Olginate, al Sindaco Antonio Gilardi e tutti i membri comunali, all'assistente sociale Alessia, ai cittadini del comune di Olginate, un saluto a Francesca del GS e tutti i suoi dipendenti, un grazie mille alla Croce Rossa di Lecco e alla Dottoressa Berera Federica, un grazie alla Dottoressa Barbara Pinciara, al mitico e saggio Dottor Romolo Gadaldi, alla bellissima Dottoressa Brambilla, l'indimenticabile

Dottor Taroni e la sua consorte, un saluto e un inchino all'assistente sociale Cristiana Sacchi e alle bellissime Hostess Cinzia e Mariuccia, alla Dottoressa Patrizia Magni, l'infermiera Maria Grazia detta Graziella e tutte le splendide infermiere del reparto pediatrico di Lecco, il saggio Dottor Villanie e al suo collega Dottor Martinelli, le bellissime bariste del bar dell' ospedale di Lecco di cui Raffaella, Dania, il miglior parrucchiere del mondo "Leo" di Lecco e il suo staff, e tutte quelle persone che mi sono state accanto e mi stanno a cuore nella struttura Ospedaliera A. Manzoni di Lecco.
Un sentito ringraziamento al "Questore" di Lecco e alla "Questura", uno in particolare alla Dottoressa Spada cui vorrei dire: "Era bellissima su quella moto del calendario 2007 bellissima", un grazie immenso all'Ispettore Torrisi, i miei omaggi all'Ispettore Verbicaro e a tutti quei poliziotti che con onore rischiano la vita per noi ogni giorno, un bacione a Francesca dell'ufficio passaporti, e un saluto al mitico poliziotto Becks che poveretto passa ore e ore rinchiuso in guardiola.
Davvero i miei ringraziamenti a tutti i nostri mitici poliziotti e a Ida la Cuoca della Questura, che tutti i giorni cucina per ore e ore.
Un ringraziamento al Sindaco d'Annone Brianza, a Paolo e a tutta la Giunta.
Un inchino al grande maestro Paolo Polli che ha ispirato il titolo della mia prima opera, "Energia".
Un saluto a Gabriella della Galleria D'arte La Nassa di Lecco, davvero grazie.
I miei migliori auguri ad Anna Corbella della Libreria Di Via Volta di Erba.
Un fiore alla Direttrice del progetto Invicta Doriana, un bacio a Gigi del Tornio di Lecco, mille grazie ai santi volontari del dopolavoro ferroviario di Lecco e al caro Direttore Paolo, un augurio di tanto successo al Direttore della scuola Aldo Moro di Valmadrera Roberto Pozzi, i miei ringraziamenti alla saggia della Casa del regno

Vilma e un bacio alla mia pasticcera preferita Cristina della pasticceria Cris.
Un ringraziamento al Club dei Molisani per la loro saggezza.
E per ultima ma non d'importanza un grazie infinite alla Critica letteraria "Irene Sparagna" e a tutti i membri dell'associazione culturale G. Sparagna.
E tutte quelle persone che hanno fatto parte e fanno parte della mia vita.
Grazie a tutti davvero è bello vedervi sorridere….
E un grazie a te per avere letto il mio libro.
Un bacione a tutti e……….. Buona Vita!!!!!

I libri di Emanuele Locatelli sono disponibili presso l'ospedale Alessandro Manzoni di Lecco nel reparto "Pediatria" chiedere di Graziella, oppure presso L'Associazione per il Disagio Sociale: I Gabbiani Lecco chiedere di Marta 0341/ 57 91 48 oppure semplicemente contattando l'autore allo 0341/ 17 603 16. O al 346.3300444 Grazie di Cuore…
Per chi volesse ricevere la nostra rivista con una piccola offerta di soli 30 Euro l'anno, rivista più calendario può contattare i seguenti numeri o fare un versamento sul conto corrente bancario.
Dottoressa Marzia Lepore 339 8741028 Fernanda Bonacina 339 1436745
Presidente e vice presidente dell'associazione: I Gabbiani Lecco.
Per chi volesse fare un versamento bancario, lo può fare sul numero di conto:
C / C Bancario n. 251311 RASBANK Milano, ABI 1600 Cab 3589

Grazie, ancora grazie a tutti, un bacio e volo via.

Emanuele Locatelli

Ambiguità

Quando il tempo si spezza in quattro parti,
il tuo cuore si disintegra,
e si frammenta in tanti
piccoli pezzi di vetro
taglienti colorati …
allora ti accorgi
dell'esistenza del dolore …
e la cosa migliore,
il consiglio più sincero che posso dare … è …
vivi il dolore così com'è!
Senza camuffarlo, senza mascherarti.
Perché il dolore, la rabbia, l'odio, come l'amore …
non deve essere nascosto, mascherato,
schiacciato, soppresso.
Perché il rischio peggiore è quello di
soffrire di più …
Tanto da non poterne più!
Perciò vivi la vita così com'è,
vivila per quello che sei,
e dai alla tua esistenza
l'importanza che merita.
E' la mia parola!

Emanuele Locatelli